

RELATÓRIO TÉCNICO 2020

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DO PORTO



Índice

Filiações AAPorto	3
Clubes	3
Demografia por Escalão	4
Demografia das Filiações	6
Número Clubes por Concelho / Filiados	9
Calendário Competitivo.....	10
Calendário Retoma – COVID-19	14
Quadro Resumo Número de Provas Realizadas	14
Pódios Nacionais	15
Campeonato Nacional Sub18 – Pista Coberta	15
Campeonato Nacional Sub20 – Pista Coberta	15
Campeonato Nacional Sub23 – Pista Coberta	16
Campeonato Portugal – Pista Coberta	16
Campeonato Nacional Marcha em Estrada 35 e 50 KM	16
Campeonato Nacional Corta Mato Curto	16
Campeonato Nacional Lançamentos Longos – Juvenis	16
Nacional Clubes II Divisão – Pista Coberta	16
Triatlo Técnico Nacional - Iniciados	17
Campeonato Nacional Sub18	17
Campeonato Nacional Sub20	17
Nacional Clubes II Divisão.....	17
Campeonato Nacional Sub23	18
Campeonato Portugal.....	18
Quadro resumo medalhas obtidas Nacionais 2020	18
Pódios Regionais	19
Corta mato das 4 e dos 8	19
Corta mato Jovem	21
Corta mato Curto	23
Corta mato Longo	25
Marcha Estrada	27
Campeonato Regional Montanha	29
Campeonato Regional Trail	29
Campeonato Regional Fundo	29
Campeonato regional 10000 metros	29
Campeonato regional Provas Combinadas	29
Campeonato Regional Infantis	29
Campeonato Regional Iniciados	29
Campeonato Regional Inverno Provas Combinadas	30
Torneio Regional Inverno Masters	31
Campeonato Absoluto do Porto Pista Coberta	35
Campeonato Regional Juvenis.....	38
Campeonato Regional Juniores	41
Campeonato Regional Absoluto	44
Campeonato Regional Master.....	47



Campeonatos Nacionais 2020.....	52
Participações / nº de atletas.....	53
Campanha “Viva Atletismo”	54
Triatlo Técnico Jovem	54
Pódios Regionais Triatlo Técnico.....	54
Campeonato Nacional Clubes 2020.....	56
Pista Coberta.....	56
Ar Livre	56
Iniciativas AAPorto	57
Apoio Nacional Juvenis.....	57
Recordes batidos na Época 2019/2020	59
Pista Coberta.....	59
Ar livre.....	60
CONCLUSÃO.....	61



Filiações AAPorto

Clubes

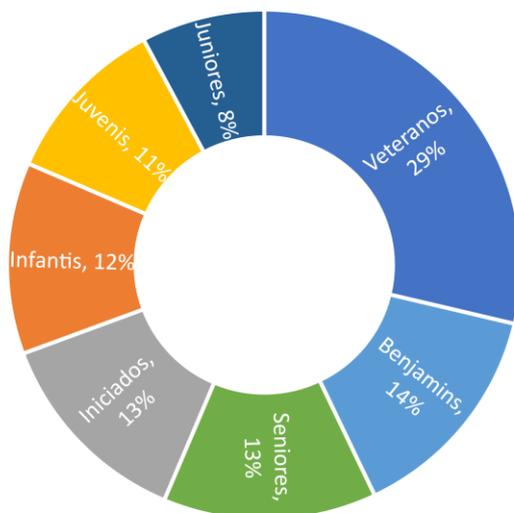
Clube	Designação do Clube	Total	Tot(F)	Tot(M)
IND-P	INDIVIDUAL - PORTO	46	19	27
ACFR	ACADEMIA FERNANDA RIBEIRO	95	35	60
ADL-P	ADL - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE LUSTOSA	28	13	15
GANDRA	ALIANÇA FUTEBOL CLUBE DE GANDRA	8	0	8
ACDSJS	ASSOCIAÇÃO CULTURAL DESPORTIVA SÃO JOÃO DA SERRA	51	25	26
CAVBB-P	ASSOC. CULT. E DESPORTIVA DA CASA DO POVO DE VILA BOA DO BISPO	9	0	9
ADAM	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE AMARANTE	37	12	25
ADM09	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO MARCO DE CANAVESES 09	1	1	0
MACIEIRA	ASSOCIAÇÃO RECREATIVA DESPORTIVA DE MACIEIRA	4	0	4
ARLVG	ASSOCIAÇÃO RECREATIVA LUZ E VIDA GONDOMARENSE	35	21	14
RUNRIVER	ASSOCIAÇÃO RUNRIVER - ESCOLA ATLETISMO DE RIO TINTO	72	29	43
ATAD	ATAD - AMIGOS DO TRAIL ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	10	2	8
ACA	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE	25	11	14
ACPV	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE VARZIM	101	43	58
BFC	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	55	16	39
CAST	C.A.S.T. - CENTRO DE ATLETISMO DE SANTO TIRSO	50	13	37
CBPAR	CASA DO BENFICA EM PAREDES	21	10	11
CAP	CENTRO DE ATLETISMO DO PORTO	127	56	71
APDL	CENTRO DE CULTURA E DESPORTO DA APDL	15	0	15
CDCNAV	CENTRO DESPORTIVO E CULTURAL E NAVAIS	43	13	30
CAAF	CLUBE DE ATLETISMO ANDATRILHOS FREAMUNDE	10	4	6
CAT-P	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEGA	6	0	6
CESMC	CLUBE DE ATLETISMO ESTRELAS DO MARCO DE CANAVESES	12	5	7
AG	CLUBE DE ATLETISMO OS GAIENSES	6	0	6
CFOD	CLUBE DE FUTEBOL DE OLIVEIRA DO DOURO	143	77	66
CDCNM	CLUBE DESPORTIVO COLÉGIO NOVO DA MAIA	19	7	12
CDP	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	56	23	33
CDCVNG	CLUBE DESPORTIVO E CULTURAL DE VILA NOVA DE GAIA	1	0	1
CDSSC	CLUBE DESPORTIVO SÃO SALVADOR DO CAMPO	51	9	42
LAVRA	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	176	82	94
CPAGUA	CLUBE DO PESSOAL DAS ÁGUAS DE GAIA	9	0	9
CIAA	CLUBE INDEPENDENTES DE ATLETISMO DE ALPENDORADA	3	0	3
CPTBC	CLUBE POPULAR DOS TRABALHADORES DO BAIRRO DE CARCAVELOS	15	1	14
CO5H	CLUBE PRATICANTE DE ATLETISMO 5 À HORA	3	2	1
CSGAIA	CLUBE SPIRIDON DE GAIA	24	7	17
EAT	EAT-ESCOLA DE ATLETISMO DA TROFA - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	32	17	15
ESCMOV	ESCOLA DO MOVIMENTO ASSOCIAÇÃO JUVENIL	101	37	64
FCES	FUTEBOL CLUBE ESTRELAS SUSANENSES	16	7	9
FCPF	FUTEBOL CLUBE PENAFIEL	30	9	21
GCST	GINASIO CLUBE DE SANTO TIRSO	7	0	7
GCRA-P	GRUPO CULTURAL E RECREATIVO AGUÇADOURENSE	17	8	9
GDRCAA	GRUPO DESPORTIVO RECREATIVO CULTURAL ALTO DE AVILHÓ	20	12	8
GDRJR	GRUPO DESPORTIVO RECREATIVO JUVENTUDE DAS RIBEIRAS	49	20	29
GDRR-P	GRUPO DRAMATICO E RECREATIVO DA RETORTA	7	0	7
GREB	GRUPO RECREATIVO ESTRELA DO BONFIM	23	8	15
LSC	LEIXÕES SPORT CLUB	45	21	24
MAC	MAIA ATLÉTICO CLUBE - MAC	148	71	77
NPCAD	NASCIDOS PARA CORRER - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	67	15	52
NBA	NBA - NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR	74	36	38
NKAR	NÚCLEO DE KARATÉ E ATLETISMO DE RORIZ	15	8	7
PAC	PORTO ANTISTRESS CLUBE	12	2	10
PRUNNERS	PORTO RUNNERS - CLUBE DE CORRIDA	3	0	3
SCS	SPORT COMÉRCIO SALGUEIROS	23	8	15
UDV	UNIÃO DESPORTIVA DE VÁRZEA	52	26	26



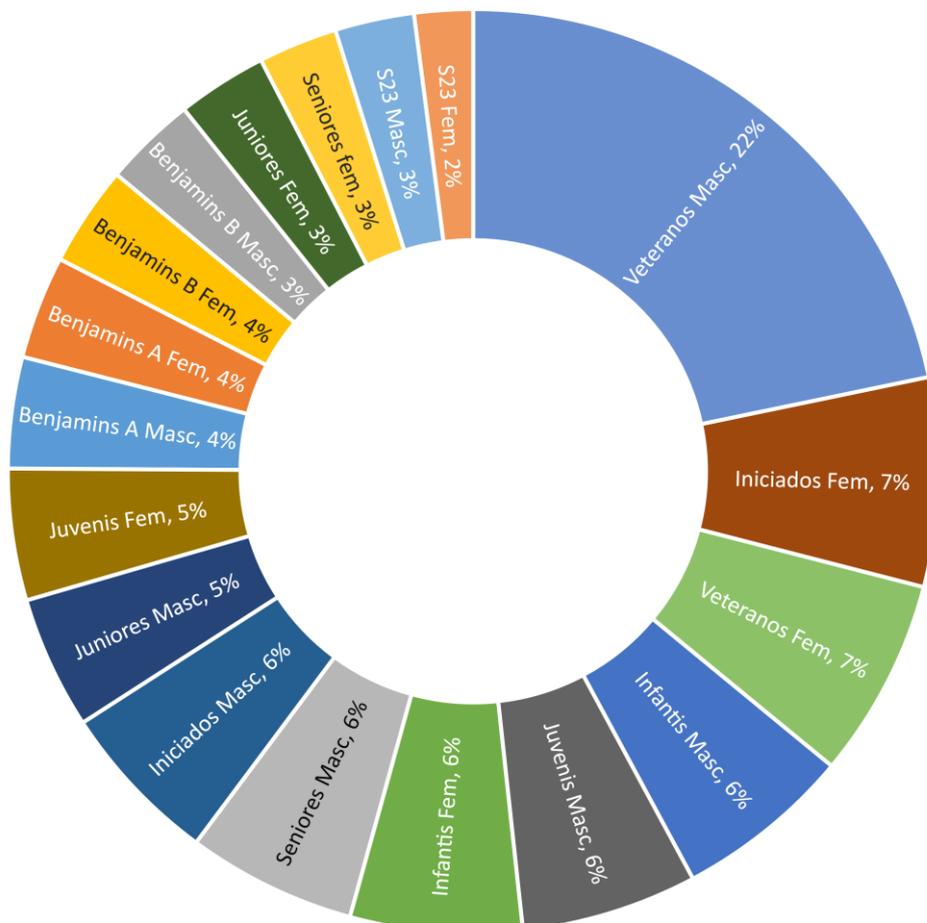
Demografia por Escalão

458	124	58	98	129	120	130	82	68	1267		
147	58	43	66	97	154	126	76	74		841	
605	182	101	164	226	274	256	158	142			2108
29%	9%	5%	8%	11%	13%	12%	7%	7%			
Veteranos	Seniores	S23	Juniores	Juvenis	Iniciados	Infantis	Benj. A	Benj. B	Tot(M)	Tot(F)	Total

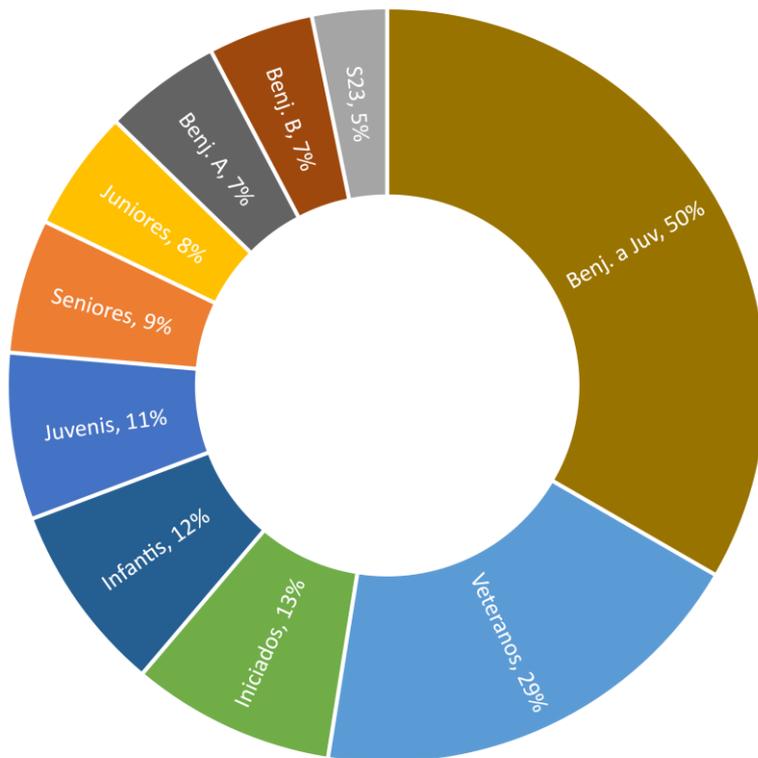
Percentagem Escalões



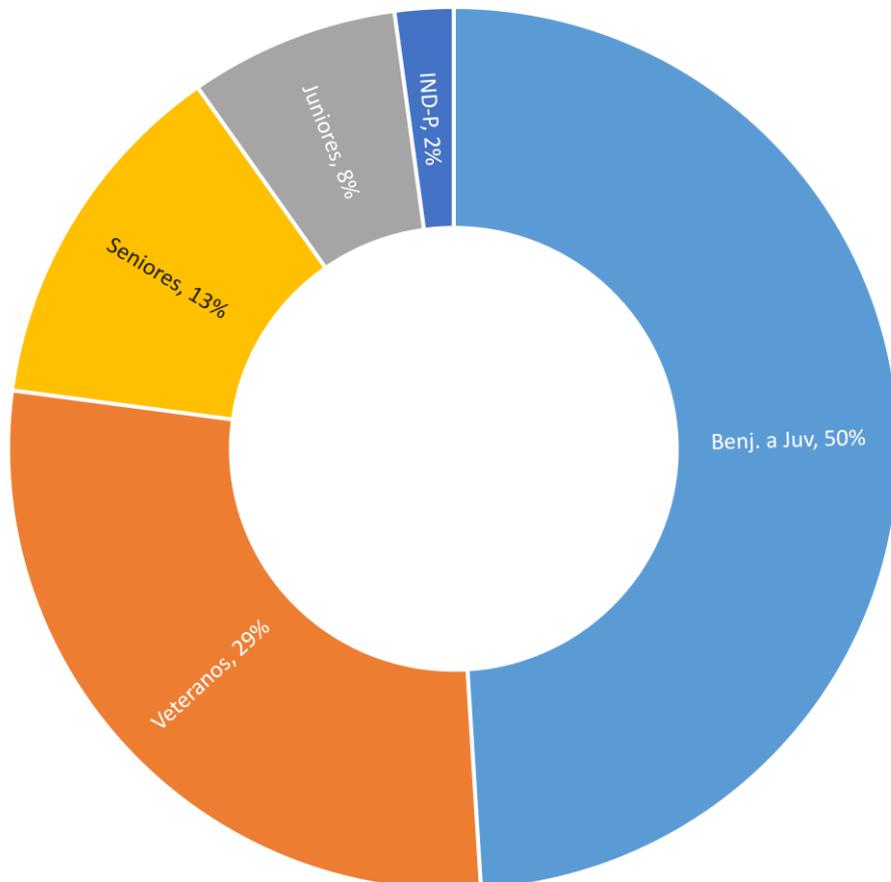
Percentagem Escalão/Género



Escalão Conjunto 1

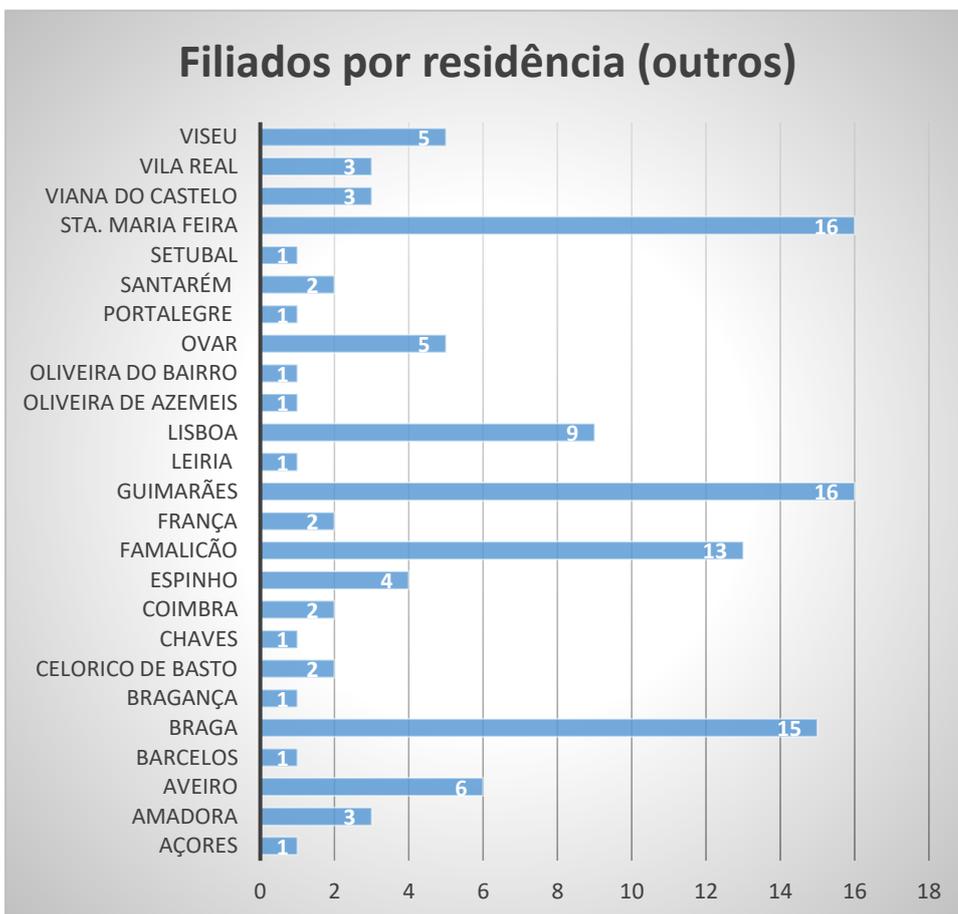
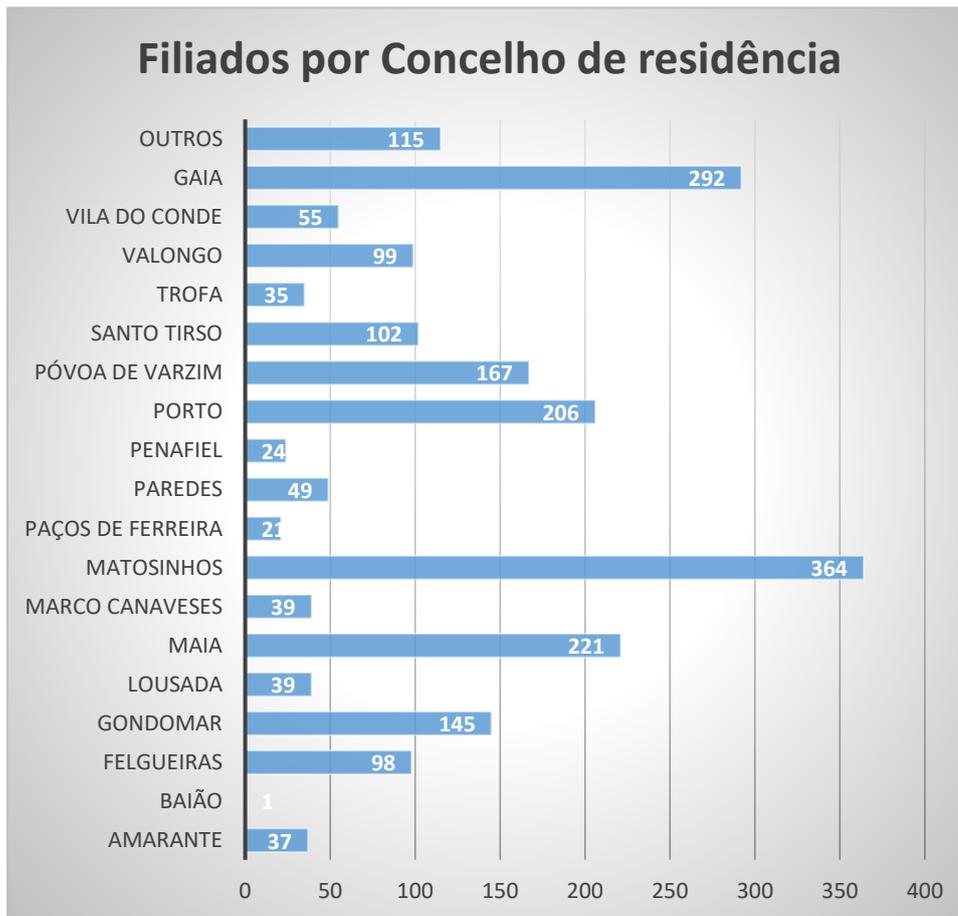


Escalões Conjunto 2



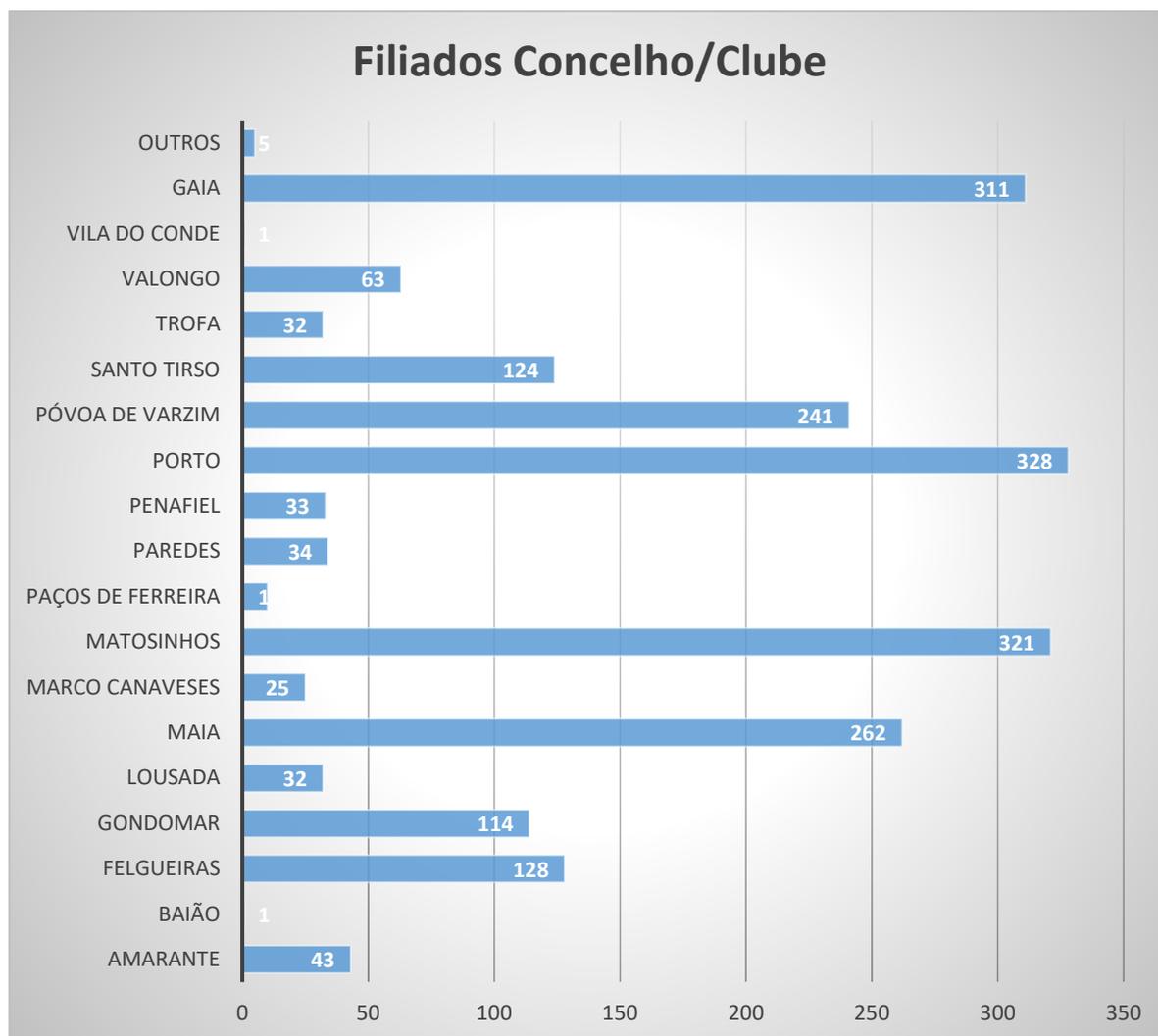


Filiações por residência

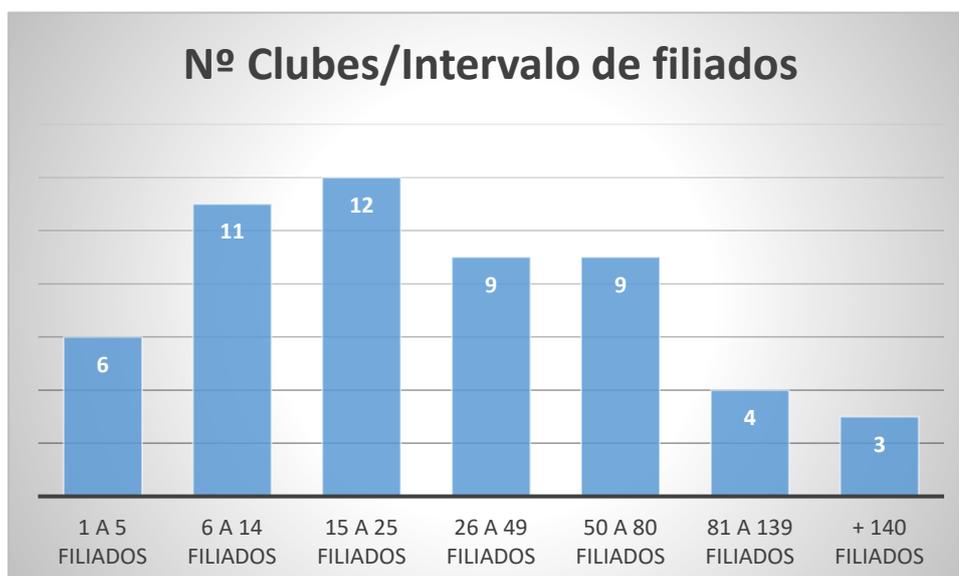




Filiações por Concelho/Clube



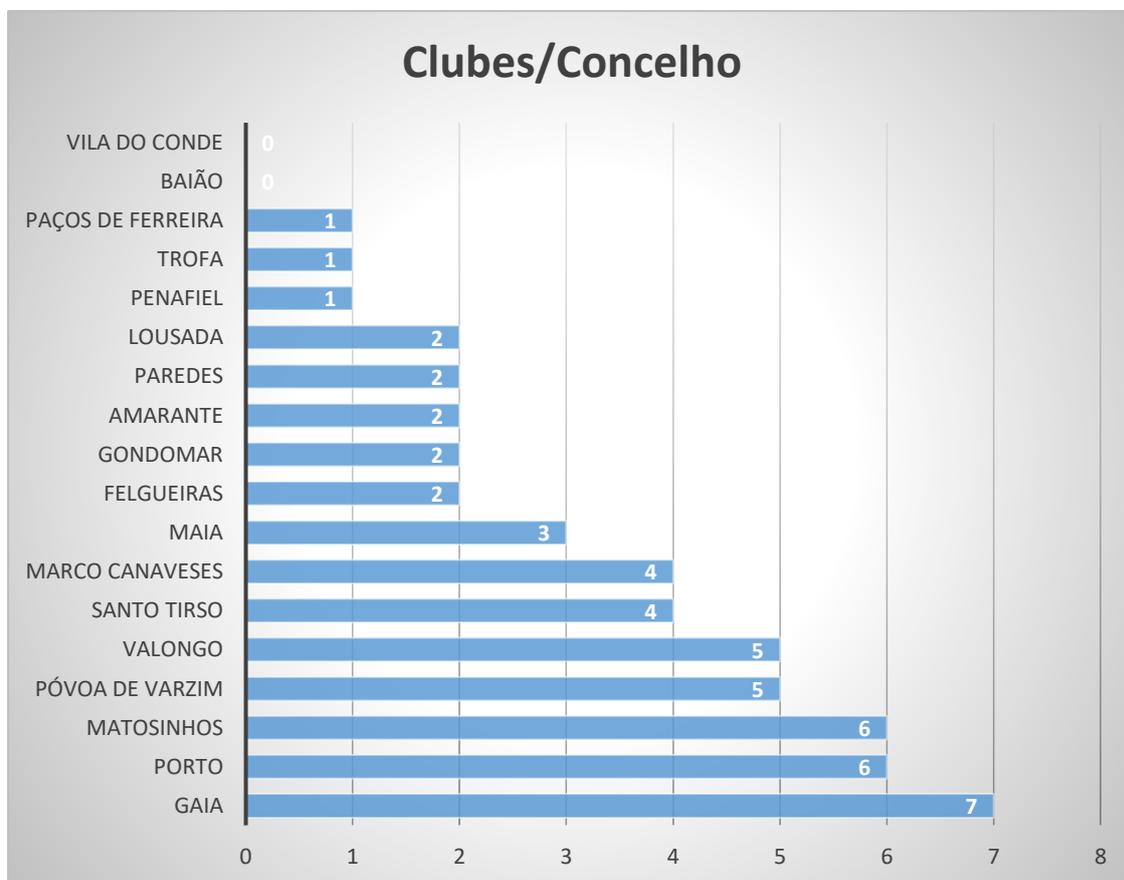
Número de Clubes por Intervalos de filiações





Número Clubes por Concelho / Filiados

Concelho	Nº Clubes	Nº Filiados
Gaia	7	311
Porto	6	328
Matosinhos	6	321
Póvoa de varzim	5	241
Valongo	5	63
Santo Tirso	4	124
Marco canaveses	4	25
Maia	3	262
Felgueiras	2	128
Gondomar	2	114
Amarante	2	43
Paredes	2	34
Lousada	2	32
Penafiel	1	33
Trofa	1	32
Paços de Ferreira	1	10
Baião	0	1
Vila do Conde	0	1





Calendário Competitivo

DATA	EVENTO	LOCAL	ORGANIZAÇÃO
NOVEMBRO			
02/jan	Corta-mato de Abertura	Marco Canaveses	AAP
03/nov	Corta mato Torres Vedras		
03/nov	EDP Maratona Porto	Porto	Runporto
10/nov	Torneio Pavilhão Rio Tinto	Rio Tinto	AAP/Runriver
07a15/nov	Campeonato do Mundo IPC - Atletismo Adaptado	Dubai (UAE)	IPC
16/nov	Concentração Altura / Disco	Braga	CZN
23/nov	Corta-mato de Preparação	Paços de Ferreira	AAP
23/nov	Concentração Provas Combinadas	Maia	CZN
24/nov	Provas Preparação Lançamentos Jovem	INATEL	AAP
24/nov	Prova de Seleção para o Campeonato da Europa de Corta-Mato	Lisboa	FPA
30/nov	Campeonato Regional das 4 e dos 8	Leça do Balio	AAP
DEZEMBRO			
01/dez	Torneio Abertura de Pista Jovem	Maia	AAP
07/dez	Torneio Abertura de Pista	Lousada	AAP
07/dez	Prova Preparação Lançamentos	INATEL	AAP
08/dez	Meeting Atletismo Matosinhos Cup 2019	Leça da Palmeira	LAVRA
08/dez	62ª Volta a Paranhos	Porto	SCS
8/dez	Campeonato da Europa de Corta-Mato	Lisboa	EA
14/dez	S. Silvestre Gondomar	Gondomar	Eventsport
14/dez	Torneio Juvenil do Norte	Arcos de Valdevez	ZN/AAV
15/dez	Gala Anual AAPorto 2019	Santo Tirso	AAP
21/dez	Encontro Seleções Infantis	Lourosa	AAAVeiro
21/dez	S. Silvestre Santo Tirso	Santo Tirso	CAST/CMST
22/dez	Torneio Lançamentos 1ª Jornada	INATEL	AAP
27/dez	S. Silvestre de Lousada	Lousada	LADEC
28 e 29 Dez	Campeonato Regional Provas Combinadas	Lousada	AAP
29/dez	S. Silvestre do Porto	Porto	Runporto
JANEIRO			
04/jan	Corta mato Curto e Jovem	Paredes	AAP
04/jan	III Corrida dos Reis	Póvoa de Varzim	CMPV
05/jan	Triatlo Técnico Regional - Juvenis	Maia	AAP
11/jan	Campeonato Nacional de Estrada	Oeiras - Jamor	FPA
11/jan	Torneio Lançamentos 2ª Jornada	Lousada	AAP
11/jan	Triatlo Técnico Regional - Infantis e Iniciados	Lousada	AAP
11e12/jan	Campeonato Nacional de Sub-18, Sub-20 e Sub-23 de Pr. Combinadas em Pista Coberta	Pombal	FPA
11e12/jan	Campeonato Nacional Veteranos de Pentalo em Pista Coberta	Pombal	ANAV
18/jan	Torneio Lançamentos 3ª Jornada	INATEL	AAP
18/jan	Corta Mato Longo Zona Norte	Barcelos	ZN
18/jan	Concentração Zona Norte - Barreiras / L. Peso - pista coberta	Braga	CZN
19/jan	Camp. Nacional ANDDI	Braga	AAB/ANDDI
19/jan	Torneio Pavilhão da Trofa	Trofa	AAP/EAT
25e26/jan	Torneio Ibérico Provas Combinadas Sub18 em Pista Coberta	Madrid	RFEA/FPA
25e26/jan	Campeonato Absoluto do Norte Pista Coberta	Braga	ZN
26/jan	Cross Internacional de Juniores	Amadora	FPA
26/jan	Campeonato Nacional de Marcha em Estrada - 35 km e 50 km	Porto de Mós	FPA
FEVEREIRO			
1e2/fev	Campeonato Nacional de Clubes em Pista Coberta - Apuramento	Braga	FPA



1/fev	Preparação Lançamentos Jovem	INATEL	AAP
3/fev	Corta Mato CLDE PORTO		DE
5/fev	Noite Atlética PC	Braga	AAB
8/fev	Preparação Lançamentos	INATEL	AAP
8e9/fev	Campeonato Nacional de Sub18 em Pista Coberta	Braga	FPA
8e9/fev	Torneio Regional Master Inverno	Maia	AAP
9/fev	Campeonato Nacional Universitário	Braga	FADU/ANDDI/AAB
15/fev	Campeonato Nacional de Corta-Mato Curto, Escolar, Universitário e Masters	Figueira da Foz	FPA/DE/FADU/ANAV
15e16/fev	Campeonato Nacional de sub 20 em Pista Coberta	Pombal	FPA
19/jan	Noite Atlética PC	Braga	AAB
22/fev	Torneio Lançamentos Jovem 1º e 2ª Jornada	Maia / Inatel	AAP
22/fev	Provas de Preparação Jovem	Maia	AAP
22e23/fev	Nacional Clubes Pista Coberta - Final	Braga	FPA
23/fev	Torneio Lançamentos Jovem 3ª Jornada	INATEL	AAP
23/fev	Corrida do Carnaval	Lousada	Runporto
29/fev	Regional Corta Mato Longo AAP	Felgueiras	AAP
29/fev	Triatlo Técnico Nacional - Iniciados e Juvenis	Alpiarça	FPA
29/fev 1/mar	Campeonato Portugal em Pista Coberta + Nacional Provas Combinadas Seniores	Pombal	FPA
MARÇO			
01/mar	Campeonato Regional Marcha em Estrada	Oliveira Douro	AAP
01/mar	Meeting Atletismo Matosinhos Cup 2019	Leça da Palmeira	LAVRA
04/mar	MegaSprinter PORTO	Vila Nova da Gaia	DE/AAP
06/mar	MegaSprinter TÂMEGA	Lousada	DE/AAP
07/mar	Nacional ANDDI	Lousada	AAP
7e8/mar	Campeonato Nacional de Lançamentos Longos	Vagos	FPA
7e8/mar	Campeonato Nacional de Esperanças em Pista Coberta	Braga	FPA
7e8/mar	Campeonato Nacional de Veteranos em Pista Coberta	Pombal	Anav
12e13/mar	Taça do Desporto Escolar - CNID	Melgaço	DE
13e15/mar	Campeonato do Mundo de Pista Coberta	Nanjing (CHN)	EA
14/mar	Distrital Desporto Escolar - DE Porto	Póvoa de Varzim	DE/AAP
14/mar	Camp. Nac. de Marcha Estrada 20km, S18 e S20	Olhão	FPA
15/mar	Camp. Portugal de Corta-Mato Longo, S20 e Master	Vale de Cambra	FPA
15/mar	Corrida dia do Pai	Porto	Runporto
15/mar	Torneio Pavilhão Leça do Balio - Adiado	Leça do Balio	AAP/JF
15a21/mar	Campeonato da Europa de Masters em pista coberta	Braga	EMA
17e18/mar	Camp. Europa Corta-Mato-Atletismo Adaptado INAS	Sestri Levante (ITA)	INAS
21/mar	Campeonato Regional 10000 metros - Adiado	Maia	AAP
22/mar	Meia Maratona Douro Verde	Baía	Eventsport
21e22/mar	Taça da Europa de Lançamentos	Leiria (CP)	EA
23/mar	Torneio Aniversário AAP - Adiado	Maia	AAP
INÍCIO ZONA VERDE			
27a29/mar	Campeonato da Europa de Masters - Estrada e Montanha	Madeira	EMA
27e28/mar	Megasprinter - Final Nacional	Vagos	DE
28/mar	Dia da Vara - Adiado	Maia	AAP
28/mar	Concentração Zona Norte - Marcha - Adiado	Maia	CZN
29/mar	Torneio Pavilhão Barrosas - Adiado	Barrosas	AAP
31/mar 7/abr	Camp. Mund-Atletismo Adaptado IAADS (S. Down)	Antalya (TUR)	IAADS
ABRIL			
4e5/abr	Atletismo Completo Regional - Adiado	Lousada	AAP
2e4/abr	Camp. da Europa de Masters - Estrada e Corta-Mato	Madeira	EMA
4/abr	Grande Prémio de Marcha de Rio Maior	Rio Maior	DESMOR/AAS
5/abr	Taça Portugal Corrida Montanha - 1ª jornada Madeira	Madeira	AAR Madeira/FPA
12/abr	CONCENTRAÇÃO ZONA NORTE - L. Martelo e Dardo		
18/abr	Regional Técnico e Camp. Portugal de 10.000 metros	Maia	RFEA/FPA
16/abr	Regional Desporto Escolar	Braga/Guimarães	DE/AAB
18/abr	Taça de Portugal de Marcha	Maia	FPA
18/abr	Concentração Zona Norte - L. Martelo e Dardo	Cerveira	CZN



18a23/abr	ISF Corta-mato - Desporto Escolar	Strbske Pleso (SVK)	ISF
19/abr	Campeonato Nacional Universitário em Estrada	Covilhã	FADU
19/abr	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - 2ª jornada Cross de montanha do Jobra	(albergaria-a-Velha)	
25/abr	Torneio Rua da TROFA - Adiado	Trofa	AAP/CMT
FIM DA ZONA VERDE			
25e26/abr	Campeonato Regional Provas Combinadas	Lousada	AAP
26/abr	Taça do Mundo Maratona - Atletismo Adaptado IPC	Londres (GBR)	IPC
26/abr	5ª Corrida da Liberdade USFA	Porto	NPCAD
MAIO			
01/mai	Dia do Martelo	INATEL	AAP
01/mai	Meeting Cidade do Porto	INATEL	CAP
2/mai	Quilómetro Jovem Regional Porto	Lousada	AAP
2e3/mai	Atleta Completo Nacional	Castelo Branco	FPA
03/mai	13º Grande Prémio Atletismo Rebordosa - Corrida/Caminhada Dia da Mãe	Paredes	D Portela
3/mai	Corrida Medis Marginal Douro	Gaia	Runporto
2e3/mai	Campeonato do Mundo de Nações em Marcha	Minsk (BLR)	IAAF
3/mai	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - 3ª jornada Corrida montanha Lordelo, Vila Real	Loredó	
8a10/mai	Nacional Desporto Escolar (Inicados e Juvenis)	Leiria	DE/FPA
9/mai	Torneio de Rua Rio Tinto		AAP/Runriver
9e10/mai	Campeonato Nacional de Provas Combinadas Sub18, Sub20, Sub23, Senior	definir	FPA
10/mai	7ª Corrida Fernanda Ribeiro	Maia	ACFR
10/mai	Vitalis Kid's	Porto	Runporto
16/17 Maio	Zona Norte de Juniores	Viana do Castelo	ZN
16/mai	Km Nacional Jovem - Meeting Jovem	Coimbra	FPA
16/mai	Festival de Velocidade e Bateria	Faro	FPA
16/mai	Encontro Internacional de Lançamentos (s20 e s23)	Vagos	FPA/RFEA
16/mai	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - 4ª jornada Corrida montanha Oleiros	Oleiros	FPA
17/mai	Torneio de Marcha em Pista		AAP
21a24/mai	Campeonato Ibero-Americano	St. Cruz de Tenerife (ESP)	
23e24/mai	Olímpico Jovem Regional	Maia	AAP
24/mai	Vitalis Kid's	Porto	Runporto
27/mai	Noite Atlética	Braga	AAB
30e31/mai	Olímpico Jovem - Final Nacional	Lagoa	FPA
30/mai	Torneio Rua de Leça do Balio		AAP/JF
JUNHO			
03/jun	1ª Noite Quente	Maia	AAP
3a6/jun	Campeonato da Europa IPC - Atletismo Adaptado	Bydgoszcz (POL)	IPC
7/jun	Vitalis Kid's	Porto	Runporto
6e7/Jun	Campeonato Regional de Sub12 (Infantis) + Campeonato Regional Master	Lousada	AAP
6e7/Jun	Campeonato Nacional Universitário em Pista	Faro	FADU
6/jun	Taça da Europa de 10 000 metros	Londres (GBR)	EA
7/jun	Meia Maratona D'Ouro Run Gondomar Generali	Gondomar	Eventsport
10/jun	Campeonato Regional Absoluto - 1º Jornada	Braga/Guimarães	ZN
11/jun	Campeonato Regional Absoluto - 2º Jornada	Lousada	ZN
13/jun	Meeting Braga	Braga	AAB
13/14 jun	Campeonato Regional de Sub14 (Iniciados)	Maia	AAP
13/14 jun	Campeonato Nacional de Sub20 (Juniores)	Viana do Castelo	FPA
13e14/jun	Campeonato do Mediterrâneo em Sub23	La Nucia (ESP)	
17/jun	2ª Noite Quente	Maia	AAP
20/jun	Torneio Jovem do Norte	Vila Pouca Aguiar	ZN
20e21/jun	Campeonato Nacional Clubes Ar Livre - Apuramento	vários	FPA
21/jun	Torneio Benjamins		AAP
21/jun	Corrida de Perafita 2020	Matosinhos	GDRJR



21/jun	Corrida S. João Gaia	Gaia	Runporto
20e21/jun	Bauhaus Juniors Gala - Mannheim	Mannheim (GBR)	DLV
20a26/jun	Campeonato da Europa INAS	Saransk (RUS)	INAS
24/jun	2ª Noite Quente	Maia	AAP
27/jun	Milha Santo Tirso	Santo Tirso	CAST/CMST
27/jun	Trofeu GO FIT - Portugal/Espanha Sub18		
27e28/jun	Campeonato de Portugal	Lisboa	FPA
27e28/jun	Campeonato Regional de Sub18 (Juvenis)	Maia	AAP
JULHO			
01/jul	Meeting Maia Cidade Desporto	Maia	MAC
4e5/jul	Campeonato Nacional de Sub18	Maia	FPA
4/jul	Campeonato da Europa de Corrida em Montanha	Cinfães (POR)	EA
4e5/jul	Campeonato Nacional Masters		
05/jul	XXXII Corrida de S. Pedro	Póvoa de Varzim	CMPV
05/jul	Corrida dia do Pai	Porto	Runporto
8/jul	Noite Atlética	Braga	AAB
11e12/jul	Camp. Nacional de Clubes - Final I, II e III Divisão	Guimarães	FPA
12/jul	Corrida Portucale	Porto	CAP
7a12/jul	Campeonato do Mundo de Sub-20	Nairobi (KEN)	IAAF
16a19/jul	Campeonato da Europa de Sub-18	Rieti (ITA)	EA
15/jul	Torneio Estafetas/Encerramento	INAIL	AAP
18/jul	Taça da Portugal de Corrida de Montanha - Final Corrida de montanha "Trilhos do Lince"	Malcata (Sabugal)	
18/jul	Torneio de Rua (Fim do Circuito)		AAP
19/jul	Campeonato Regional Fundo	Felgueiras	AAP/CMF
19/jul	7ª Corrida Fernanda Ribeiro	Maia	ACFR
19/jul	Corrida da Mulher		Runporto
20/jul 1/ago	Campeonato do Mundo de Master	Toronto (CAN)	WMA
25e26/jul	Campeonato Nacional de Esperanças	Leiria	FPA
26/jul	Meia Maratona de Matosinhos	Matosinhos	Runporto
31/jul 9/ago	Jogos Olímpicos	Tóquio (JPN)	COI/IAAF
AUGOSTO			
15/ago	Provas de Observação da F.A. de Atletismo	Lisboa	FPA
25a30/ago	Campeonato da Europa	Paris	EA
29/ago	Corrida 10km "RACE"		Eventsport
28/ago 6/set	Jogos Paralímpicos	Tóquio (JPN)	IPC
SETEMBRO			
13/set	Corrida Porto Leixões	Matosinhos	Eventsport
20/set	Meia Maratona Porto	Porto	Runporto
27/set	23º G.P Atletismo Ancede - Baião	Baião	ADAN
28/set	Jornadas Técnicas Zona Norte	Macedo Cavaleiros	CZN
OUTUBRO			
3/out	Corrida Parque à Noite	Porto	Runporto
4/out	7ª Corrida da República	Rio Tinto	Eventsport
11/out	Meia Maratona Douro Verde	Baião	Eventsport
18/out	4ª Corrida do Bombeiro	Valadares	Eventsport
25/out	XII GP Atletismo Clube Pessoal Águas de Gaia	Gaia	CPAGAia
31/out	Concentração Zona Norte - Meio Fundo / S. Comprimento	V. Pouca Aguiar	CZN
31/out	Corrida Halloween	Gaia	Runporto
NOVEMBRO			
8/nov	Maratona do Porto	Porto	Runporto
22/nov	Corrida entre Carris – Matosinhos		Eventsport
29/nov	Corrida Decathlon - Gaia		Eventsport
DEZEMBRO			
13/dez	São Silvestre Gondomar	Gondomar	Eventsport
19/dez	S. Silvestre Santo Tirso	Santo Tirso	CAST/CMST
27/dez	S. Silvestre do Porto	Porto	Runporto



Calendário Retoma – COVID-19

Data	Evento	Local	Organização
27e28/jun	Provas de Preparação I	Lousada	AAP
28/jun	Desafio FPA - Vara	Lousada	AAP/FPA
1/jul	Desafio FPA – Velocidade e Barreiras	Lousada	AAP/FPA
1/jul	Desafio FPA – Saltos	Lousada	AAP/FPA
4/jul	Provas Prep. II	Inatel	AAP
4e5jul	Provas Prep. III	Lousada	AAP
8/jul	Desafio FPA – Velocidade e Barreiras	Lousada	AAP/FPA
8/jul	Torneio de Lançamentos do Porto	Inatel	CAP
11/jul	Regional S18 (Juvenis)	Lousada	AAP
12/jul	Regional S20 (Juniões)	Lousada	AAP
18/jul	Absolutos	Lousada	AAP
22jul	Provas Preparação IV	Lousada	AAP
25/jul	Torneio de Encerramento	Lousada	AAP
25e26/jul	Apuramento Nacional Clubes	Guimarães	AAB/FPA
1/ago	Nacional S18 (Juvenis)	Maia	FPA/AAP
2/ago	Nacional S20 (Juniões)	Maia	FPA/AAP
8/ago	Campeonatos Portugal	Braga	FPA/AAB
15e16/ago	Final Nacional Clubes	Guimarães	FPA
12/13 Set	Masters		AAP
26/27 Set	Nacional Masters		ANAV

Quadro Resumo Número de Provas Realizadas

Designação	Nº
Corta mato	5
Lançamentos	11
Pista	17
Estrada	1
Meetings	2
Tor. Pav.	2
Tor. Rua	0
Pista AAP/FPA	6
Total	38



Pódios Nacionais

Campeonato Nacional Sub18 – Pista Coberta

Medalha	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Beatriz Soares	ESCMOV	2003	2.80	Salto com Vara
Bronze	Daniel Silva	MAC	2003	36.37	300 metros
Bronze	Mafalda Assis	MAC	2003	10.29.13	3000 metros
Bronze	Marta Freitas	CFOD	2003	15.52.20	3000m Marcha
Bronze	Ana Silva	MAC	2003	4.56.60	1500 metros
Prata	Xavier Outeiro	ESCMOV	2003	7.19	60 metros
Prata	Mafalda Assis	MAC	2003	4.56.51	1500 metros
Prata	Beatriz Pereira	MAC	2004	2.18.28	800 metros
Prata	Xavier Outeiro	ESCMOV	2003	13.76	Triplo Salto
Prata	Carolina Coutinho	CFOD	2002	3149 pts	Pentatlo
Ouro	Filipe Loureiro	CFOD	2003	23.09.99	5000m Marcha
Ouro	Ana Silva	MAC	2003	10.14.16	3000 metros
Ouro	Rúben Pires	UDV	2003	8.47.14	3000 metros
Ouro	Rodrigo Caetano	ESCMOV	2003	1.91	Altura

Campeonato Nacional Sub20 – Pista Coberta

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Ana Silva	MAC	2002	10.14.41	3 000 metros
Bronze	André Regufe	ACPV	2002	8.33.85	3000 metros
Bronze	Leonor Suzano	MAC	2001	3.00	Salto com Vara
Prata	Filipe Loureiro	CFOD	2003	22.18.80	5000m Marcha
Prata	Ana Costa	BFC	2002	56.65	400 metros
Prata	Alexandra Canedo	MAC	2002	10.13.83	3000 metros
Ouro	Maria Santos	CFOD	2002	8.87	60m Barr
Ouro	Mariana Regalo	MAC	2001	10.12.70	3000 metros
Ouro	Raquel Pimentel	CFOD	2001	14.07.07	3000m Marcha
Ouro	Guilherme Almeida	ESCMOV	2001	4873 pts	Heptatlo



Campeonato Nacional Sub23 – Pista Coberta

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Vera Monteiro	CFOD	2002	9.01	60m barr.
Bronze	Sara Duarte	ACDSJS	1999	9.49.74	3000 metros
Bronze	Leonor Suzano	MAC	2001	3.15	Salto com Vara
Prata	Mariana Novo	ACPV	2000	11.99	Triplo Salto
Prata	Maria Santos	CFOD	2002	8.95	60m Barr.
Prata	Ana Costa	BFC	2002	57.70	400 metros

Campeonato Portugal – Pista Coberta

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Prata	Susana Costa	ACFR	1984	14.09	Triplo Salto
Prata	Sofia Carneiro	MAC	1998	3.45	Salto com Vara

Campeonato Nacional Marcha em Estrada 35 e 50 KM

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Ouro	Manuel Marques	CFOD	1978	4.42.26	50KM
Ouro	Sandra Silva	CFOD	1975	5.00.46	50KM
Prata	Sandra Silva	CFDO	1975	3.25.54	35KM

Campeonato Nacional Corta Mato Curto

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Ouro	Paulo Barbosa	MAC	1994	00.12.56	Corta mato
Prata	Nuno Costa	MAC	1986	00.12.57	Corta mato
Bronze	Coletivo	Maia Atlético Clube			

Campeonato Nacional Lançamentos Longos – Juvenis

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Ana júlia Ferreira	CAP	2003	34.99	Disco 1kg
Prata	Diogo Gonçalves	CDP	2004	39.58	Disco 1.5kg
Ouro	Catarina Flor	CAP	2005	55.24	Martelo 3Kg

Nacional Clubes II Divisão – Pista Coberta

Medalhas	Clube	Divisão / Género
Prata	Maia Atlético Clube	II Div. – Fem



Triatlo Técnico Nacional - Iniciados

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Ouro	Melissa Sereno	CAP	2005	1975 pts	Triatlo Técnico

Campeonato Nacional Sub18

Medalha	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Joana Rocha	CSGAIA	2004	2,85	Salto com Vara
Bronze	Rodrigo Caetano	ESCMOV	2003	1,88	Salto em Altura
Bronze	Mafalda Assis	MAC	2003	7.12,18	2 000 m Obst S Vala
Bronze	Lara Costa	UDV	2006	4.48,68	1500 metros
Prata	Ana Júlia Ferreira	CAP	2003	36,87	Lanç. do Disco
Prata	Daniel Silva	MAC	2003	36,14	300 metros
Ouro	Catarina Flor	CAP	2005	53,47	Lanç. do Martelo
Ouro	Rafael Jesus	LAVRA	2004	13,95	Triplo Salto
Ouro	Ana Silva	MAC	2003	10.16,33	3000 metros
Ouro	Rúben Pires	UDV	2003	8.55,56	3000 metros

Campeonato Nacional Sub20

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Bruna Marques	IND-P	2002	14.40,27	3 000 m Marcha
Bronze	Rafael Jesus	LAVRA	2004	1,83	Salto em Altura
Prata	André Regufe	ACPV	2002	8.33,55	3000 metros
Prata	Bernardo Moreira	CAP	2001	56,36	400 m barreiras
Prata	João Araújo	MAC	2001	4,10	Salto com Vara
Ouro	Ana Costa	BFC	2002	56,95	400 metros
Ouro	Alexandra Canedo	MAC	2002	4.50,99	1500 metros

Nacional Clubes II Divisão

Medalhas	Clube	Divisão / Género
Bronze	Maia Atlético Clube	II Div. – Fem
Bronze	Maia Atlético Clube	II Div. – Mas
Prata	Atlético Clube Póvoa de Varzim	II Div. – Mas



Campeonato Nacional Sub23

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Sara Duarte	ACDSJS	1999	4.41,37	1500 metros
Bronze	Sara Duarte	ACDSJS	1999	10.08,43	3000 metros
Bronze	Ana Granja	CDP	1999	43,62	Lanç. do Martelo
Bronze	Vasco Alves	CDP	1999	45,01	Lanç. do Martelo
Bronze	Mara Resende	MAC	2000	7.13,11	2 000 m Obst S Vala
Prata	Alice Oliveira	MAC	2000	7.06,57	2 000 m Obst S Vala
Prata	Ana Rita Silva	MAC	2000	11,58	Triplo Salto
Ouro	Sofia Carneiro	MAC	1998	3,22	Salto com Vara
Ouro	Ana Rita Silva	MAC	2000	5,40	S. Comprimento

Campeonato Portugal

Medalhas	Nome	Clube	Ano Nasc.	Marca	Prova
Bronze	Susana Costa	ACFR	1984	14,1	Triplo Salto
Prata	Hugo Correia	CDSSC	1991	8.10,06	3000 metros
Prata	Sofia Carneiro	MAC	1998	3,22	Salto com Vara
Prata	Marcos Caldeira	MAC	1988	15,29	Triplo Salto

Quadro resumo medalhas obtidas Nacionais 2020

Campeonato PC	Ouro	Prata	Bronze	Total	%
Sub18	4	5	5	14	33%
Sub20	4	3	3	10	24%
Sub23	0	3	3	6	14%
Absolutos	0	2	0	2	5%
	8	13	11	32	19%

Campeonato AL	Ouro	Prata	Bronze	Total	%
Sub18	4	2	4	10	18%
Sub20	2	3	2	7	12%
Sub23	2	2	5	9	16%
Absolutos	0	3	1	4	7%
	8	10	12	30	13%



Pódios Regionais

Corta mato das 4 e dos 8

FEMININOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	DIANA FERNANDES	UDV		Juvenil
2º	ANA SILVA	MAC		Juvenil
3º	MAFALDA ASSIS	MAC		Juvenil
1º	ALEXANDRA CANEDO	MAC		Junior
2º	TATIANA COSTA	UDV		Junior
3º	RAQUEL SAMPAIO	UDV		Junior
1º	SOFIA TEIXEIRA	UDV		Senior
2º	MARA RESENDE	MAC		Senior
3º	RITA LOPES	BFC		Senior
1º	ESTELA MELO	UDV		V35
2º	JUSTYNA WOJCIK	ACDSJS		V35
3º	SUSANA VILELA	ACDSJS		V35
1º	CARLA MACHADO	ARLVG		V45
2º	DEOLINDA OLIVEIRA	EAT		V45
3º	JÚLIA CONCEIÇÃO	FCPF		V45
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA DAS 4				
1º	UNIÃO DESPORTIVA DE VÁRZEA			
2º	MAIA ATLÉTICO C. - MAC			
3º	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA			



MASCULINOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	JOÃO AMARO	ACPV		Junior
2º	JOÃO MARQUES	ACDSJS		Junior
3º	MARCO MELO	ACDSJS		Junior
1º	LUÍS MENDES	MAC		Senior
2º	HUGO DANIEL SANTOS	ACDSJS		Senior
3º	JOÃO CRUZ	MAC		Senior
1º	FERNANDO LEMOS	CFOD		V35
2º	PAULO ROCHA	RUNRIV ER		V35
3º	HUGO SANTOS	NPCAD		V35
1º	MARCO FERREIRA	UDV		V40
2º	NELSON MAGALHAES	UDV		V40
3º	NUNO QUEIROZ	CDSSC		V40
1º	ABÍLIO PEREIRA	CDSSC		V45
2º	GIL FERREIRA	CDSSC		V45
3º	MANUEL TEIXEIRA	APDL		V45
1º	CARLOS LOPES	BFC		V50
2º	MÁRIO CONTREIRAS	CDSSC		V50
3º	JOAQUIM ROCHA	UDV		V50
1º	JOAQUIM LOPES	CDSSC		V55
2º	ANTÓNIO JESUS	NPCAD		V55
3º	JOÃO TEIXEIRA	APDL		V55
1º	AUGUSTO PEREIRA	CDSSC		V60
2º	MANUEL DOURADO	CPTBC		V60
3º	BENJAMIM SOARES	CPTBC		V60
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA DOS 8				
1º	MAIA ATLÉTICO C. - MAC			
2º	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA			
3º	C. D. SÃO SALVADOR CAMPO			



FEMININOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	CATARINA BRITO	MAC		INFANTIS
2º	FILIPA MENDES	ARLVG		INFANTIS
3º	INÊS SARMENTO	ARLVG		INFANTIS
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA INFANTIS				
1º	UNIÃO DESPORTIVA DE VÁRZEA			
2º	MAIA ATLÉTICO C. - MAC			
3º	A.C.D. SÃO JOÃO DA SERRA			
1º	LARA COSTA	UDV		INICIADOS
2º	MARIA AVELINO	MAC		INICIADOS
3º	LARA MACHADO	ARLVG		INICIADOS
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA INICIADOS				
1º	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA			
2º	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMARENSE			
3º	NUCLEO DE BARROSAS AMADOR			
1º	DIANA FERNANDES	UDV		JUVENIS
2º	MAFALDA ASSIS	MAC		JUVENIS
3º	BEATRIZ PEREIRA	MAC		JUVENIS
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA JUVENIS				
1º	MAIA ATLÉTICO CLUBE			
-				
-				



MASCULINOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	NELSON MOREIRA	NBA		INFANTIS
2º	PEDRO ROCHA	ADL-P		INFANTIS
3º	JOÃO MAGALHÃES	ARLVG		INFANTIS
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA INFANTIS				
1º	NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR			
2º	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE VARZIM			
3º	ASSOC. CULT. DESP. S. JOÃO DA SERRA			
1º	ANDRÉ BARBOSA	LSC		INICIADOS
2º	JORGE JESUS	CBPAR		INICIADOS
3º	TIAGO FERREIRA	MAC		INICIADOS
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA INICIADOS				
1º	CASA DO BENFICA EM PAREDES			
2º	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DOURO			
3º	NÚCLEO DE BARROSAS AMADOR			
1º	RÚBEN PIRES	UDV		JUVENIS
2º	ANDRÉ LOPES	CBPAR		JUVENIS
3º	JORGE SILVA	LSC		JUVENIS
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA JUVENIS				
1º	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA			
2º	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DOURO			



Corta mato Curto

FEMININOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	LIA LEMOS	MAC		Senior
2º	HELENA ALVES	UDV		Senior
3º	MARA RESENDE	MAC		Senior
1º	MARISA VIEIRA	INDIVIDU AL		V35
2º	SUSANA VILELA	ACDSJS		V35
3º	DANIELA SOARES	RUNRIVE R		V35
1º	ESTELA MELO	UDV		V45
2º	CARLA MACHADO	ARLVG		V45
3º	ELISABETE SANTOS	ARLVG		V45
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA CURTO				
1º	MAIA ATLÉTICO CLUBE			
2º	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA			
3º	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMARENSE			
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA CURTO - VETERANOS				
1º	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DOURO			
2º	ASSOC. CULT. DESP. S. JOÃO DA SERRA			
-				



MASCULINOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	PAULO BARBOSA	MAC		Senior
2º	JOÃO CRUZ	MAC		Senior
3º	LUÍS MENDES	MAC		Senior
1º	TIAGO PEREIRA	FCPF		V35
2º	BRUNO JESUS	MAC		V35
3º	FERNANDO LEMOS	CFOD		V35
1º	NELSON MAGALHAES	UDV		V40
2º	JORGE CUNHA	UDV		V40
3º	NUNO QUEIROZ	CDSSC		V40
1º	GIL FERREIRA	CDSSC		V45
2º	PAULO RIBEIRO	ADL-P		V45
3º	ANTÓNIO SILVA	NPCAD		V45
1º	ANTÓNIO COSTA	CDSSC		V50
2º	CARLOS LOPES	BFC		V50
3º	JOÃO CAVADAS	INDIVIDUAL		V50
1º	MANUEL COSTA	ADL-P		V55
2º	JOSÉ MOTA	CDSSC		V55
3º	ARLINDO SOUSA	ACA		V55
1º	MANUEL DOURADO	CPTBC		V60
2º	DOMINGUES PINTO	CFOD		V60
3º	MANUEL RODRIGUES	INDIVIDUAL		V60
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA CURTO				
1º	MAIA ATLÉTICO CLUBE			
2º	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE VARZIM			
3º	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA			
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA CURTO				
1º	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA			
2º	CL. DESP. S. SALVADOR DO CAMPO			
3º	FUTEBOL CLUBE DE PENAFIEL			



Corta mato Longo

FEMININOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	SOFIA RAMOS	MAC		Junior
2º	TATIANA COSTA	UDV		Junior
3º	RAQUEL SAMPAIO	UDV		Junior
1º	HELENA ALVES	UDV		Senior
2º	SOFIA TEIXEIRA	UDV		Senior
3º	CARLA NUNES	ADL-P		Senior
1º	DANIELA SOARES	RUNRIVER		V35
2º	ELSA ROCHA	BFC		V35
3º	SÓNIA FÉLIX	RUNRIVER		V35
1º	ESTELA MELO	UDV		V40
2º	ANA NEVES	CDP		V40
3º	MARIA JOSÉ LOPES	NBA		V40
1º	FÁTIMA SILVA	CDP		V45
2º	MARIA SOUSA	NBA		V45
3º	CARLA RODRIGUES	CFOD		V45
1º	ROSA PINTO	NPCAD		V50
2º	ALICE COUTO	CFOD		V50
3º	CLARA CARVALHO	ADA		V50
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA CM LONGO				
1º	C. DESPORTIVO DA PÓVOA			
2º	NUCLEO BARROSAS AMADOR			
3º	A. RUNRIVER - ESC. ATLETISMO RIO TINTO			
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA LONGO - VETERANOS				
-	Sem classificação			
-				
-				



MASCULINOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	CARLOS GOMES	CFOD		Junior
2º	RICARDO SAMPAIO	UDV		Junior
3º	FILIPE LEITE	UDV		Junior
1º	ANTÓNIO PEDRO ROCHA	CDSSC		Senior
2º	CARLOS COSTA	CDSSC		Senior
3º	GABRIEL RIBEIRO	UDV		Senior
1º	DANIEL PINHEIRO	CDSSC		V35
2º	DOMINGOS SILVA	NPCAD		V35
3º	RICARDO CARVALHO	RUNRIVER		V35
1º	MARCO FERREIRA	UDV		V40
2º	NUNO QUEIROZ	CDSSC		V40
3º	NELSON MAGALHAES	UDV		V40
1º	GIL FERREIRA	CDSSC		V45
2º	ANTÓNIO SILVA	NPCAD		V45
3º	CARLOS COSTA	UDV		V45
1º	JOÃO CAVADAS	INDIVIDUAL		V50
2º	MÁRIO CONTREIRAS	CDSSC		V50
3º	BALTASAR DE SOUSA	BFC		V50
1º	ULISSES LOPES	CPTBC		V55
2º	JOAQUIM LOPES	CDSSC		V55
3º	MANUEL COSTA	ADL-P		V55
1º	JOSÉ MONTEIRO	CPTBC		V60
2º	AUGUSTO PEREIRA	CDSSC		V60
3º	DOMINGOS PINTO	CFOD		V60
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA CM LONGO				
1º	C.D. SÃO SALVADOR CAMPO			
2º	MAIA ATLÉTICO C. - MAC			
3º	UNIÃO DESPORTIVA DE VÁRZEA			
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA LONGO VETERANOS				
1º	C.D. SÃO SALVADOR CAMPO			
2º	UNIÃO DESPORTIVA DE VÁRZEA			
3º	A. RUNRIVER - ESC. ATLETISMO RIO TINTO			



FEMININOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	BRUNA MARQUES	CFOD		Junior
2º	RAQUEL PIMENTEL	CFOD		Junior
3º	INÊS MATEUS	ACA		Junior
1º	SANDRA SILVA	CFOD		Senior
2º	ANA CRUZ	MAC		Senior
-	-	-		-
1º	SÓNIA MONTEIRO	ACA		V35
2º	RUTE MAIA	ACA		V35
3º	ANA COSTA	ACA		V35
1º	ANDREIA RIBEIRO	CFOD		V40
-	-	-		-
-	-	-		-
1º	JOAQUINA PEIXOTO	ACPV		V50
2º	MARIA APOLÓNIA	ACA		V50
-	-	-		-
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA – VETERANOS FEMININOS				
1º	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE			
-	-			
-	-			



MASCULINOS

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão
1º	BRUNO RAMIRO	ACA		Junior
-	-	-		-
-	-	-		-
1º	MANUEL MARQUES	CFOD		Senior
2º	AFONSO ROLL	ESCMOV		Senior
3º	ANDRÉ PEREIRA	ACPV		Senior
1º	HELDER RIBEIRO	CFOD		V40
2º	PEDRO POLICIANO	ACA		V40
-	-	-		-
1º	FERNANDO FERREIRA	ACA		V45
-	-	-		-
-	-	-		-
1º	AURÉLIO COSTA	ACA		V50
2º	FRANCISCO MATEUS	ACA		V50
3º	FRANCISCO CARVALHO	CFOD		V50
1º	DOMINGOS PINTO	CFOD		V60
-	-	-		-
-	-	-		-
1º	JOSÉ MAGALHÃES	ACA		V65
-	-	-		-
-	-	-		-
CLASSIFICAÇÃO COLETIVA – VETERANOS MASCULINOS				
1º	ATLÉTICO CLUBE ALFENENSE			
2º	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DOURO			
-	-	-		-



Campeonato Regional Montanha

Não se realizou devido á Pandemia COVID-19

Campeonato Regional Trail

Não se realizou devido á Pandemia COVID-19

Campeonato Regional Fundo

Não se realizou devido á Pandemia COVID-19

Campeonato regional 10000 metros

Não se realizou devido á Pandemia COVID-19

Campeonato regional Provas Combinadas

Não se realizou devido á Pandemia COVID-19

Campeonato Regional Infantis

Não se realizou devido á Pandemia COVID-19

Campeonato Regional Iniciados

Não se realizou devido á Pandemia COVID-19



Campeonato Regional Inverno Provas Combinadas

FEMININOS

Pentatlo

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão	Marca
1º	Carolina Coutinho	CFOD	2003	Juvenil	3159
2º	Catarina Azevedo	CFOD	2003	Juvenil	2712
3º	Fabiana Lucart	CFOD	2004	Juvenil	2615
1º	Vera Monteiro	CFOD	2002	Junior	2770
2º	Maria Santos	CFOD	2002	Junior	2609
3º	Bárbara Medeiros	LSC	2001	Junior	2375
1º	Sofia Ramos	ACPV	2000	Senior	2518
2º	Cláudia Santos	CFOD	1989	Senior	1946
3º	Ana Carneiro	CFOD	1986	Senior	1212

MASCULINOS

Heptatlo

Class.	Nome	Clube	Ano Nasc.	Escalão	Marca
1º	Rafael Jesus	Lavra	2004	Juvenil	3648
2º	Gonçalo Cunha	LSC	2003	Juvenil	3415
3º	Miguel Hora	Lavra	2003	Juvenil	3282
1º	Francisco Lemos	CFOD	2002	Junior	4047
2º	Diogo Saldanha	CFOD	2001	Junior	3958
3º	Afonso Dinis	ACFR	2002	Junior	387
1º	Marcos Caldeira	MAC	1988	Senior	4104
2º	Joaquim Moreira	CDP	1993	Senior	3005
3º	Carlos Silva	CDCNAV	1993	Senior	2276



Torneio Regional Inverno Masters

FEMININOS

Apenas 1º classificados por escalão/género

Class.	Prova	Nome	Clube	Escalã o	Marca
1º	60 metros	Sandra Borges	CFOD	V35	8.66
		Ana Neves	CDP	V40	9.41
		Carla Sousa	ESCMOV	V45	9.39
		Isabel Ferreira	ESCMOV	V50	8.76
1º	L. Peso	Joana Silva	CFOD	V35	6.66
		Fernanda Angélica	CFOD	V40	10.99
		Daniela Carvalho	ESCMOV	V45	10.60
		Marília Santos	ESCMOV	V50	7.06
1º	Vara	Bárbara Moreira	ESCMOV	V45	2.00
1º	Comprimento	Sandra Borges	CFOD	V35	4.89
		Ana Fernandes	ESCMOV	V40	4.48
		Daniela Carvalho	ESCMOV	V45	3.63
		Manuela Silva	ESCMOV	V50	3.37
1º	1500 metros	Elsa Rocha	BFC	V35	6.03.23
		Tânia Bateira	CFOD	V40	5.43.93
		Carla Mendes	CDP	V45	5.24.69
		Carla Machado	ARLVG	V50	5.15.51
1º	400 metros	Cristina Coutinho	ESCMOV	V35	71.10
		Ana Neves	CDP	V40	68.81
		Manuela Faria	CFOD	V45	1.23.44
		Maria Fernandes	IND-P	V50	69.95
1º	60 m Barr.	Isabel Ferreira	ESCMOV	V50	11.79
		Fernanda Angélica	CFOD	V40	12.95
		Carla Sousa	ESCMOV	V45	12.25
1º	3000m Marcha	Sónia Monteiro	ACA	V35	20.54.09
		Sandra Silva	CFOD	V40	16.18.08
		Joaquina Peixoto	ACPV	V50	19.00.44
1º	200 metros	Sandra Borges	CFOD	V35	28.80
		Ana Vieira	CFOD	V40	36.00
		Carla Rodrigues	CFOD	V45	35.64
		Isabel Ferreira	ESCMOV	V50	30.06
1º	Triplo Salto	Sandra Borges	CFOD	V35	9.99
		Ana Fernandes	ESCMOV	V40	9.96
		Bárbara Moreira	ESCMOV	V45	6.87
1º	3000 metros	Daniela Soares	RUNRIVER	V35	13.08.85
		Liliana Rocha	RUNRIVER	V40	10.59.17
		Carla Mendes	CDP	V45	11.36.67
		Carla Machado	ARLVG	V50	11.03.13
1º	800 metros	Rute Maia	ACA	V35	3.03.28
		Manuela Faria	CFOD	V45	3.08.17
		Helena Santos	ACDSJS	V50	2.54.52
1º	Altura	Ana Vieira	CFOD	V40	1.18
		Carla Sousa	ESCMOV	V45	1.24
		Isabel Ferreira	ESCMOV	V50	1.30



1º	4x100m	Liliana Rocha Sónia Félix Daniela Soares Teresa Amorim	RUNRIVER	V35	68.97
1º	4x100m	Cláudia Vilarinho Ana Vieira Tânia Bateira Carla Ferreira	CFOD	V40	68.12
1º	4x100m	Carla Sousa Bárbara Moreira Manuela Silva Isabel Ferreira	ESCMOV	V45	61.94
1º	Coletivo	CF Oliveira Douro	CFOD		382 pts
2º		Escola do Movimento	ESCMOV		212 pts
3º		Boavista FC	BFC		66 pts

MASCULINOS

Apenas 1º classificados por escalão/género

Class.	Prova	Nome	Clube	Escalão	Marca
1º	60 metros	António Morais	CFOD	V35	7.65
		André Assunção	CFOD	V40	8.03
		Ernesto Pinto	ESCMOV	V45	7.70
		Miguel Nascimento	ESCMOV	V50	7.76
		Paulo Vilaça	BFC	V55	8.57
		José Cabral	CDSSC	V60	9.29
1º	L. Peso	António Ribeiro	ESCMOV	V35	10.87
		José Alberto Silva	CDCNAV	V40	10.84
		José Costa	GCRA-P	V45	8.64
		Miguel Carvalho	ESCMOV	V50	11.68
		Carlos Pereira	ESCMOV	V55	9.31
		Fernando Pereira	NPCAD	V60	5.71
1º	Vara	Carlos Eusébio	CDCNAV	V45	3.00
		Rui Santiago	ESCMOV	V50	2.80
		Augusto Almeida	ESCMOV	V55	2.00
1º	Comprimento	Lenine Cunha	CFOD	V35	6.17
		André Assunção	CFOD	V40	5.87
		Ernesto Pinto	ESCMOV	V45	5.41
		Eugénio Costa	ESCMOV	V50	4.90
		Paulo Vilaça	BFC	V55	4.15
		Camilo Rego	ESCMOV	V60	4.75
1º	1500 metros	Fernando Lemos	CFOD	V35	4.28.07
		Jorge Cunha	UDV	V40	4.31.55
		Manuel Silva	CFOD	V45	4.46.47
		Baltasar de Sousa	BFC	V50	4.47.42
		Joaquim Lopes	CDSSC	V55	4.49.24
		Manuel Rodrigues	Ind-P	V60	5.32.79
1º	400 metros	Bruno Santiago	CFOD	V35	59.26
		Paulo Costa	CDP	V40	58.64
		Filipe Graça	BFC	V45	58.98



		Eugénio Costa	ESCMOV	V50	61.39
		Alberto Sampaio	IND-P	V55	64.17
		José Cabral	CDSSC	V60	74.23
1º	60 m Barr.	Camilo Rego	ESCMOV	V60	12.07
		Carlos Pereira	ESCMOV	V55	9.93
		Miguel Nascimento	ESCMOV	V50	10.56
		Fernando Patrício	CFOD	V40	11.41
		Carlos Eusébio	CDCNAV	V45	12.60
		Lenine Cunha	CFOD	V35	10.02
1º	3000m Marcha	Manuel Marques	CFOD	V40	23.43.40
		Aurélio Costa	ACA	V50	27.47.87
		José Magalhães	ACA	V60	29.24.32
1º	200 metros	Oswaldo Barbosa	ESCMOV	V35	27.14
		André Assunção	CFOD	V40	24.98
		Ernesto Pinto	ESCMOV	V45	25.01
		Miguel Nascimento	ESCMVO	V50	24.86
		Paulo Vilaça	BFC	V55	28.49
		José Cabral	CDSSC	V60	31.18
1º	Triplo Salto	Lenine Cunha	CFOD	V35	11.96
		Fernando Patrício	CFOD	V40	10.82
		José Cunha	ESCMOV	V45	8.57
		Eugénio Costa	ESCMOV	V50	10.75
		Carlos Pereira	ESCMOV	V55	10.20
		Camilo Rego	ESCMOV	V60	9.48
1º	3000 metros	Fernando Lemos	CFOD	V35	9.14.08
		Nelson Magalhães	UDV	V40	9.16.48
		António Silva	NPCAD	V45	9.58.84
		Carlos Lopes	BFC	V50	9.42.73
		Joaquim Lopes	CDSSC	V55	10.10.62
		Manuel Rodrigues	IND-P	V60	11.32.18
1º	800 metros	Fernando Lemos	CFOD	V35	2.12.51
		Vítor Ramos	RUNRIVE	V40	2.16.50
			R		
		Filipe Graça	BFC	V45	2.18.11
		Luís Oliveira	ESCMOV	V50	2.23.47
		Alberto Sampaio	IND-P	V55	2.26.36
		Manuel Rodrigues	IND-P	V60	2.48.42
1º	Altura	Lenine Cunha	CFOD	V35	1.53
		André Assunção	CFOD	V40	1.68
		Ernesto Pinto	ESCMOV	V45	1.62
		Rui Santiago	ESCMOV	V50	1.53
		Carlos Pereira	ESCMOV	V55	1.65
		Camilo Rego	ESCMOV	V60	1.45
1º	4x100m	Fernando Lemos	CFOD	V35	52.70
		Hélder Silva			
		Bruno Santiago			
		Lenine Cunha			
1º	4x100m	Manuel Marques	CFOD	V40	50.74
		Hugo Antunes			
		Fernando Patrício			
		André Assunção			
1º	4x100m	Rui Santiago	ESCMOV	V45	52.63
		José Cunha			
		Ernesto Pinto			
		Manuel Cardoso			
1º	4x100m	Eduardo Teixeira	ESCMOV	V50	48.16



		Miguel Nascimento			
		Eugénio Costa			
		Rui Nogueira			
1°	4x100m	Augusto Almeida	ESCMOV	V55	57.64
		Camilo Rego			
		Luís Guimarães			
		Carlos Pereira			
1°	Coletivo	CF Oliveira Douro	CFOD		451 pts
2°		Escola do Movimento	ESCMOV		412 pts
3°		Nascido para Correr	NPCAD		240 pts



Campeonato Absoluto do Porto Pista Coberta

FEMININOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	3000m marcha	Raquel Pimentel	CFOD	14.07.90
2º		Sandra Silva	CFOD	14.18.62
3º		Bruna Marques	CFOD	14.50.93
1º	400m	Ana Costa	BFC	57.04
2º		Beatriz Pereira	MAC	59.59
3º		Marta Lobo	LAVRA	64.40
1º	Comprimento	Andreia Gomes	ACPV	5.58
		Mariana Novo	ACPV	5.32
		Vera Monteiro	CFOD	5.31
1º	1500m	Helena Alves	UDV	4.37.51
2º		Rita Ribeiro	ACPV	4.38.14
3º		Sara Duarte	ACDSJS	4.40.81
1º	L. Peso 4kg	Maria Fernandes	ACPV	11.22
2º		Daniela Carvalho	ESCMOV	11.05
3º		Cláudia Campos	MAC	9.79
1º	60m	Maria Santos	CFOD	8.10
2º		Vera Monteiro	CFOD	8.15
3º		Mariana Alves	ESCMOV	8.17
1º	4x400m	Bruna Oliveira Bruna Borges Carina Mendes Mariana Alves	ESCMOV	4.31.17
2º		Beatriz Barros Ana Neves Nadine Laranjeira Sofia Gonçalves	CDP	4.32.41
3º		Catarina Azevedo Matilde Pereira Fabiana Lucart Ana Ferreira	CFOD	4.33.30
1º	800m	Ana Costa	BFC	2.18.67
2º		Beatriz Pereira	MAC	2.20.15
3º		Joycelene Barros	ACPV	2.21.63
1º	60m Barr.	Maria Santos	CFOD	9.21
2º		Vera Monteiro	CFOD	9.25
3º		Ana Patrícia Moreira	ACPV	9.52
1º	3000m	Lia Lemos	MAC	9.42.53
2º		Sara Duarte	ACDSJS	9.43.08
3º		Helena Alves	UDV	9.45.95
1º	Altura	Ana Silva	MAC	1.62



2º		Mariana Novo	ACPV	1.50
3º		Sofia Ramos	ACPV	1.45
1º	200m	Sandra Sá	EAT	26.71
2º		Maria Santos	CFOD	27.69
3º		Mónica Rodrigues	EAT	27.88
1º	Triplo Salto	Mariana Novo	ACPV	11.37
2º		Sofia Ramos	ACPV	10.56
3º		Ana Silva	MAC	10.46
1º	Vara	Sofia Carneiro	MAC	3.45
2º		Leonor Suzano	MAC	2.90
3º		Bárbara Moreira	ESCMOV	2.30
1º	Coletivo	CF. Oliveira Douro	CFOD	107.5 pts
2º	Feminino	Maia Atlético Clube	MAC	90 pts
3º		Atlético Clube Póvoa de Varzim	ACPV	89 pts

MASCULINOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	5000m Marcha	Daniel Ortega	CFOD	21.38.41
2º		Filipe Loureiro	CFOD	2143.91
3º		Manuel Marques	CFOD	22.56.44
1º	400m	Martim Faustino	ACPV	51.70
2º		Hugo Silva	ACPV	51.87
3º		Gonçalo Rocchi	CAP	52.11
1º	1500m	Bernardo Borges	MAC	3.54.49
2º		Simão Bastos	ACPV	3.58.72
3º		André Regufe	ACPV	3.58.91
1º	Altura	João Duarte	MAC	1.93
2º		André Leite	CDCNA	1.89
3º		André Espinhosa	ACPV	1.89
1º	60m	Pedro da Silva	MAC	6.96
2º		Xavier Outeiro	ESCMOV	7.16
3º		Pedro Machado	ACPV	7.18
1º	Triplo Salto	Marcos Caldeira	MAC	14.80
2º		João Duarte	MAC	14.07
3º		Pedro Machado	ACPV	13.85
1º	4x400m	Ricardo Reis João Araújo Tomás Batista Bruno Silva	MAC	3.30.61
2º		João Paulo Moreira Rui Reis	ACPV	3.41.41



		Carlos Carvalho		
		Carlos Monteiro		
3°		Paulo Costa	CDP	3.47.39
		Martim Freitas		
		Diogo Campos		
		Diogo Costa		
1°	L. Peso 7.26kg	Alexandre Almeida	MAC	13.85
2°		Philippe Pereira	ACPV	11.94
3°		Rúben Oliveira	ACPV	11.70
1°	800m	Sandro Baessa	CFOD	1.55.32
2°		Bernardo Borges	MAC	1.56.91
3°		João Marques	ACDSJS	1.59.28
1°	60m Barr.	Martim Fausino	ACPV	8.82
2°		Pedro Jorge Silva	MAC	8.89
3°		Francisco Lemos	CFOD	9.48
1°	3000m	André Regufe	ACPV	8.27.47
2°		José Azevedo	BFC	8.31.66
3°		Rúben Pires	UDV	8.32.67
1°	Comprimento	Guilherme Almeida	ESCMOV	6.85
2°		Marcos Caldeira	MAC	6.82
3°		Hemilton Costa	ESCMOV	6.68
1°	200m	Martim Faustino	ACPV	22.70
2°		Ricardo Reis	MAC	22.92
3°		Gonçalo Rocchi	CAP	24.22
1°	Vara	Afonso Dinis	ACFR	3.30
2°		João Maioto	MAC	3.10
3°		Carlos Eusébio	CDCNA	2.90
		V		
1°	Coletivo	Atlético Clube Póvoa de Varzim	ACPV	123 pts
2°	Masculino	Maia Atlético Clube	MAC	118 pts
3°		CF. Oliveira Douro	CFOD	51



Campeonato Regional Juvenis

FEMININOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	Martelo 3kg	Catarina Flor	CAP	52.00
2º		Eliana Pereira	MAC	40.07
3º		Ana Raquel Lourenço	CSGAIA	34.37
1º	Comprimento	Melissa Sereno	CAP	4.84
2º		Rafaela Santos	ACPV	4.52
3º		Flávia Silva	MAC	4.44
1º	Disco 1kg	Ana Júlia Ferreira	CAP	33.28
2º		Eliana Pereira	MAC	30.73
3º		Catarina Flor	CAP	30.19
1º	3000m	Mariana Ribeiro	MAC	11.45.19
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	Altura	Rafaela Santos	ACPV	1.40
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	Dardo 500gr	Inês Guerra	MAC	30.91
2º		Petra Ferreira	ACFR	27.60
3º		Joana Rocha	CSGAIA	26.13
1º	100m Barr.	Melissa Sereno	CAP	16.23
2º		Sofia Santos	EAT	17.53
3º		Matilde Lobo	LAVRA	17.54
1º	100m	Marta Lobo	LAVRA	13.77
2º		Diana Silva	MAC	14.14
3º		Beatriz Alves	CDCNAV	14.19
1º	800m	Maria Avelino	MAC	2.25.63
2º		Lara Sampaio	UDV	2.26.64
3º		Beatriz Rebelo	MAC	2.32.28
1º	300m	Lourdes Fernandes	ARLVG	44.22
2º		Janine Vaz Aimé	ARLVG	49.28
3º		-	-	-
1º	200m	Ana Sequeira	LSC	28.54
2º		Diana Silva	MAC	29.87
3º		Beatriz Alves	CDCNAV	30.27
1º	L. Peso 3kg	Mariana Camará	ACDSJS	11.79
2º		Ana Júlia Ferreira	CAP	11.44
3º		Inês Guerra	MAC	9.97
1º	Vara	Joana Rocha	CSGAIA	2.70
2º		-	-	-



3º		-	-	-
1º	2000m Obst.	Mafalda Assis	MAC	7.51.85
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	Triplo Salto	Joana Pimenta	CAP	10.16
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	1500m	Ana Silva	MAC	4.43.94
2º		Lara Costa	UDV	4.52.37
3º		Ana Costa	UDV	5.04.18
1º	300m Barr	Marta Lobo	LAVRA	50.39
2º		Beatriz Bastos	CDP	53.78
3º		Matilde Lobo	LAVRA	54.32
1º	3000 Marcha	Samanta Zueva	ACPV	15.29.35
2º		Beatriz Gonçalves	ACDSJS	18.21.95
3º		Mariana Serrão	ACDSJS	19.42.45

MASCULINOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	Martelo 5kg	Diogo Gomes	CSGAIA	40.83
2º		Vasco Moura	LAVRA	23.75
3º		Dinis Costa	LAVRA	22.58
1º	L. Peso 5kg	Vitor Lima	LAVRA	11.12
2º		Duarte Lata	ACPV	10.24
3º		Bernardo Sousa Rio	CAP	9.04
1º	Vara	Alexandre Vieira	LAVRA	2.40
2º		Tiago Alves	CDCNAV	2.30
3º		-	-	-
1º	Triplo Salto	José Passo	LAVRA	12.10
2º		Francisco Carneiro	ACFR	11.42
3º		Dinis Costa	LAVRA	9.98
1º	110m Barr	Gonçalo Cunha	LSC	16.27
2º		João Zamith	LAVRA	16.28
3º		Vasco Moura	LAVRA	18.01
1º	100m	Miguel Regalo	MAC	12.03
2º		Rui Reis	ACPV	12.11
3º		Joseph Terry	BFC	12.14
1º	800m	Duarte Monteiro	LSC	2.09.83
2º		João Bessa	UDV	2.13.19
3º		Roberto Carvalho	ACPV	2.17.39
1º	300m	Daniel Silva	MAC	36.84



2º		Rui Vilas Boas	CDCNAV	37.96
3º		Tiago Ferreira	MAC	39.41
1º	Comprimento	Rodrigo Caetano	ESCMOV	6.48
2º		Rafael Jesus	LAVRA	6.20
3º		João Pedro Martins	BFC	5.99
1º	Disco 1.5kg	Diogo Gonçalves	CDP	37.40
2º		Diogo Gomes	CSGAIA	30.51
3º		Bernardo Sousa Rio	CAP	30.20
1º	200m	Daniel Silva	MAC	23.61
2º		Miguel Regalo	MAC	24.91
3º		Joseph Terry	BFC	25.07
1º	2000m Obst.	Jorge Silva	LSC	6.48.32
2º		Gonçalo Rompante	CAP	6.54.08
3º		-	-	-
1º	Altura	Rodrigo Caetano	ESCMOV	1.96
2º		Rafael Jesus	LAVRA	1.90
3º		Rui Vilas Boas	CDCNAV	1.70
1º	Dardo 700gr	Alexandre Vieira	LAVRA	34.07
2º		João Meira	LAVRA	29.24
3º		Rubén Pinto	EAT	24.49
1º	1500m	Rúben Pires	UDV	4.11.80
2º		André Barbosa	LSC	4.20.93
3º		Gaspar Oliveira	BFC	5.08.34
1º	300m Barr	Gonçalo Cunha	LSC	42.38
2º		Sérgio Almeida	CAP	43.16
3º		João Pedro Martins	BFC	43.78



Campeonato Regional Juniores

FEMININOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	Comprimento	Flávia Silva	MAC	4.22
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	Disco 1Kg	Ana Júlia Ferreira	CAP	35.15
2º		Eliana Pereira	MAC	31.63
3º		Sofia Santos	EAT	18.61
1º	100m Barr	Bárbara Medeiros	LSC	17.50
2º		Sofia Santos	EAT	17.67
3º		Matilde Lobo	LAVRA	19.09
1º	3000m	Sofia Ramos	MAC	11.06.28
2º		Raquel Sampaio	UDV	11.35.74
3º		Tatiana Costa	UDV	11.51.77
1º	Dardo 600gr	Inês Guerra	MAC	27.11
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	100m	Mónica Rodrigues	EAT	13.16
2º		Ana Nadais	ACPV	13.53
3º		Ana Teixeira	LSC	13.68
1º	400m	Sandra Sá	MAC	66.47
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	200m	Sandra Sá	MAC	26.41
2º		Bárbara Medeiros	LSC	26.80
3º		Mónica Rodrigues	EAT	27.01
1º	Peso 4kg	Ana Júlia Ferreira	CAP	9.99
2º		Ana Mota	EAT	7.99
3º		Beatriz Sousa	MAC	7.37
1º	800m	Lia Lemos	MAC	2.15.74
2º		Mariana Regalo	MAC	2.23.50
3º		Bárbara Magalhães	ARLVG	2.31.10
1º	1500m	Alexandra Canedo	MAC	4.51.03
2º		Beatriz Rebelo	MAC	5.27.37
3º		-	-	-
1º	400m Barr	Marta Lobo	LAVRA	71.04
2º		Ana Nadais	ACPV	71.12
3º		Diana Rodrigues	EAT	72.88
1º	3000m Marcha	Bruna Marques	IND-P	15.04.86
2º		Joana Silva	ACPV	18.24.60



3º		Mariana Pereira	LSC	20.58.59
1º	Martelo 4kg	Eliana Pereira	MAC	32.82
2º		Ana Mota	EAT	16.80
3º		-	-	-

MASCULINOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	L. Peso 6kg	Rúben Oliveira	ACPV	12.74
2º		Guilherme Almeida	ESCMOV	12.34
3º		-	-	-
1º	Vara	João Araújo	MAC	3.50
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	100m	Daniel Silva	MAC	11.71
2º		Carlos Carvalho	ACPV	11.87
3º		Hélder Lima	CDCNAV	11.92
1º	3000m	Marco Melo	ACDSJS	9.30.82
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	Triplo Salto	Rafael Jesus	LAVRA	13.16
2º		João Oliveira	CDCNAV	11.09
3º		-	-	-
1º	400m	Nuno Nascimento	GDRJR	51.64
2º		Hélder Lima	CDCNAV	55.07
3º		-	-	-
1º	Comprimento	Miguel Regalo	MAC	5.69
2º		João Pedro Martins	BFC	5.67
3º		José Carlos Nunes	MAC	5.05
1º	Disco 1.75kg	Guilherme Almeida	ESCMOV	37.10
2º		Rúben Pinto	EAT	17.73
3º		-	-	-
1º	200m	Daniel Silva	MAC	23.42
2º		Nuno Nascimento	GDRJR	23.75
3º		Sérgio Almeida	CAP	25.55
1º	2000m Obst.	Jorge Silva	LSC	6.44.36
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	Altura	João Oliveira	ESCMOV	1.80
2º		João Oliveira	CDCNAV	1.60
3º		Luís Bizarro	CDCNAV	1.60



1º	Dardo 800gr	Rúben Pinto	EAT	24.47
2º		Nuno Ferreira	CDCNAV	23.52
3º		-	-	-
1º	800m	João Marques	ACDSJS	2.05.79
2º		Roberto Carvalho	ACPV	2.16.42
3º		-	-	-
1º	1500m	Tomás Azevedo	MAC	4.10.17
2º		-	-	-
3º		-	-	-
1º	400m Barr	José Lobo	LAVRA	60.28
2º		-	-	-
3º		-	-	-
	3000m Marcha	-	-	-
		-	-	-
		-	-	-
1º	Martelo 6kg	Marco Paredes	CSGAIA	44.77
2º		-	-	-
3º		-	-	-



Campeonato Regional Absoluto

FEMININOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	Martelo 4kg	Ana Granja	CDP	46.19
2º		Eliana Pereira	MAC	34.70
3º		Joana Silva	CFOD	26.35
1º	3000m	Lia Lemos	MAC	9.56.65
2º		Sara Duarte	ACDSJS	10.04.10
3º		Ana Silva	MAC	10.25.55
1º	Comprimento	Ana Rita Silva	MAC	5.46
2º		Carina Mendes	ESCMOV	5.11
3º		Sofia Ramos	ACPV	5.04
1º	Dardo 600gr	Inês Guerra	MAC	28.03
2º		Sofia Ramos	ACPV	22.29
3º		Cláudia Vilarinho	CFOD	21.83
1º	100m Barr.	Bárbara Medeiros	LSC	17.60
2º		Sofia Santos	EAT	17.86
3º		Matilde Lobo	LAVRA	18.17
	Altura	-	-	-
		-	-	-
		-	-	-
1º	Disco 1kg	Fernanda Angélica	IND-P	37.93
2º		Ana Júlia Ferreira	CAP	35.18
3º		Cláudia Campos	MAC	33.46
1º	800m	Alexandra Canedo	MAC	2.20.96
2º		Tânia Fernandes	SCS	2.27.60
3º		Ana Nunes	ADL-P	2.27.88
1º	400m	Sandra Sá	EAT	59.57
2º		Beatriz Pereira	MAC	60.67
3º		Bárbara Santos	MAC	66.26
1º	100m	Mónica Rodrigues	EAT	13.21
2º		Ana Teixeira	LSC	13.51
3º		Diana Rodrigues	EAT	13.79
1º	L. Peso 4kg	Fernanda Angélica	IND-P	11.00
2º		Maria Fernandes	ACPV	10.97
3º		Ana Júlia Ferreira	CAP	10.05
1º	Vara	Sofia Carneiro	MAC	3.00
2º		Leonor Suzano	MAC	2.50
3º		Bárbara Moreira	ESCMOV	2.20
1º	400m Barr	Marta Lobo	LAVRA	71.34
2º		Diana Rodrigues	EAT	74.27
3º		Ana Teixeira	LSC	1.20.36



1º	2000m Obst.	Alice Oliveira	MAC	7.08.75
2º		Ana Nunes	ADL-P	7.29.88
3º		Deolinda Oliveira	EAT	8.30.72
1º	Triplo Salto	Mariana Novo	ACPV	12.13
2º		Ana Rita Silva	MAC	11.20
3º		Joana Pimenta	CAP	10.34
1º	1500m	Helena Ales	UDV	4.42.37
2º		Tânia Fernandes	SCS	5.17.34
3º		Daniela Gregório	EAT	5.30.23
1º	200m	Sandra Sá	EAT	26.54
2º		Bárbara Medeiros	LSC	26.70
3º		Mónica Rodrigues	EAT	27.32
1º	3000m Marcha	Bruna Marques	IND-P	14.39.98
2º		Sandra Silva	IND-P	15.39.31
3º		Joana Silva	ACPV	18.10.54

MASCULINOS

Class.	Prova	Nome	Clube	Marca
1º	Martelo 7.26kg	Nuno Rocha	MAC	49.55
2º		Vasco Alves	CDP	45.22
3º		Sérgio Carvalho	CDCNAV	36.14
1º	L. Peso 7.26kg	Alexandre Almeida	MAC	12.08
2º		José Alberto Silva	CDCNAV	11.57
3º		Rúben Oliveira	ACPV	11.35
1º	Vara	João Araújo	MAC	3.50
		-	-	-
		-	-	-
1º	3000m	Hugo Daniel Santos	ACDSJS	8.44.56
2º		Tomás Azevedo	MAC	9.07.92
3º		Marco Melo	ACDSJS	9.16.42
1º	110m Barr	Gonçalo Cunha	LSC	17.84
		-	-	-
		-	-	-
1º	Triplo Salto	Marcos Caldeira	MAC	15.26
2º		Pedro Machado	ACPV	14.65
3º		João Duarte	MAC	14.32
1º	800m	Bernardo Borges	MAC	1.55.98
2º		João Cruz	MAC	1.55.98
3º		Bernardo Rocha	SCS	1.56.81
1º	400m	Bernardo Moreira	CAP	50.29
2º		Hugo Silva	ACPV	50.35
3º		Gonçalo Rocchi	CAP	51.38
1º	100m	Pedro da Silva	MAC	11.46
2º		Miguel Miranda	ESCMOV	11.53



3º		Daniel Silva	MAC	11.78
1º	400m Barr	Tomás Batista	MAC	58.35
2º		José Lobo	LAVRA	59.01
3º		André Leite	CDCNAV	63.20
1º	Disco 2kg	Guilherme Almeida	ESCMOV	35.58
2º		Vítor Lima	LAVRA	30.89
3º		Sérgio Carvalho	CDCNAV	30.68
1º	Comprimento	Marcos Caldeira	MAC	6.68
2º		Bruno Marques	LSC	6.06
3º		Vicente Gonçalves	ESCMOV	5.90
1º	Altura	João Duarte	MAC	1.99
2º		André Leite	CDCNAV	1.90
3º		Rafael Jesus	LAVRA	1.75
1º	Dardo 800gr	José Gonçalves	MAC	49.88
2º		Álvaro Pereira	ACPV	47.64
3º		Guilherme Almeida	ESCMOV	45.19
1º	2000m Obst.	Gonçalo Rompante	CAP	6.50.89
2º		Roberto Carvalho	ACPV	7.15.70
3º		Nelson Marques	ACDSJS	8.01.08
1º	1500m	Fábio Oliveira	ACDSJS	4.08.78
2º		Bernardo Rocha	SCS	4.09.87
3º		Gil Ferreira	CDSSC	4.21.89
1º	200m	Hugo Silva	ACPV	23.05
2º		Daniel Silva	MAC	23.06
3º		Gonçalo Rocchi	CAP	23.29
1º	3000m Marcha	Manuel Marques	IND-P	13.56.72
2º		André Miranda	ACPV	14.52.53
3º		Afonso Roll	ESCMOV	15.31.25



Campeonato Regional Master

MASCULINOS

Apenas 1º classificados por escalão/género

Class.	Prova	Nome	Clube	Escalão	Marca
1º	110M Barr	Ernesto Pinto	ESCMOV	V45	21.62
1º	100m Barr	Carlos Pereira	ESCMOV	V55	18.96
1º	Dardo 800gr	António Ribeiro	ESCMOV	V35	30.46
		Hélder Silva	CFOD	V40	24.33
		Manuel Sousa	CAP	V45	33.69
1º	Dardo 700gr	Rui Nogueira	ESCMOV	V50	26.73
		Augusto Almeida	ESCMOV	V55	27.48
1º	Vara	Carlos Eusébio	CDCNAV	V45	3.00
		Augusto Almeida	ESCMOV	V55	1.90
1º	100m	Carlos Gomes	SCS	V35	13.40
		André Assunção	CFOD	V40	12.12
		Ernesto Pinto	ESCMOV	V45	12.17
		Paulo Viana	ESCMOV	V50	12.34
		Paulo Vilaça	BFC	V55	13.85
		José Cabral	CDSSC	V60	15.27
		Adérito Alves	SCS	V65	15.73
1º	1500m	Daniel Pinheiro	CDSSC	V35	4.19.78
		Pedro Maravilhas	CDSSC	V40	4.18.46
		Abílio Pereira	CDSSC	V45	4.33.47
		António Pereira	ADL-P	V50	4.55.62
		Joaquim Lopes	CDSSC	V55	4.46.36
		José Monteiro	CPTBC	V60	5.18.88
		Manuel Rodrigues	IND-P	V65	5.35.63
1º	L. Peso 7.26kg	António Ribeiro	ESCMOV	V35	9.26
		José Alberto Silva	CDCNAV	V40	10.99
		Luís Saraiva	IND-P	V45	7.96
1º	L. Peso 6kg	Carlos Tavares	RUNRIVER	V50	6.41
1º	L. Peso 5kg	Álvaro Almeida	ESCMOV	V60	9.10
1º	400m	Tony Calvo	CDP	V35	54.92
		Osvaldo Barbosa	ESCMOV	V40	60.61
		Filipe Graça	BFC	V45	60.54
		Serafim Gadelho	ESCMOV	V50	59.72
		António Nascimento	CFOD	V55	66.74
		José Cabral	CDSSC	V60	71.04
		Adérito Alves	SCS	V65	73.04
1º	Comprimento	Lenine Cunha	CFOD	V35	5.99
		André Assunção	CFOD	V40	6.06
		Fernando Pereira	ESCMOV	V45	5.91
		Paulo Viana	ESCMOV	V50	5.40
		Luís Guimarães	ESCMOV	V55	3.95



		Camilo Rego	ESCMOV	V60	4.81
1°	2000m Obst.	Domingos Pinto	CFOD	V60	9.14.36
		Domingos Moreira	CAP	V70	9.52.49
1°	3000m Obst.	Ricardo Silva	NPCAD	V35	11.27.35
		Fernando Silva	CDCNAV	V55	13.48.09
1°	4X100m	António Morais	CFOD	V35	48.36
		Hélder Ribeiro			
		André Assunção			
		Lenine Cunha			
1°	4x100m	Ernesto Pinto	ESCMOV	V40	49.42
		Fernando Pereira			
		José Cunha			
		Osvaldo Barbosa			
1°	4x100m	Paulo Viana	ESCMOV	V50	51.55
		Serafim Gadelho			
		Rui Nogueira			
		Luís Oliveira			
1°	4x100m	Augusto Almeida	ESCMOV	V55	56.56
		Carlos Pereira			
		Camilo Rego			
		Luís Guimarães			
1°	400m Barr	Ludgero Moreira	EAT	V35	93.21
		Paulo Costa	CDP	V40	71.76
		Serafim Gadelho	ESCMOV	V50	70.02
		Paulo Vilaça	BFC	V55	94.21
1°	300m Barr.	Domingos Moreira	CAP	V70	70.21
1°	Altura	Lenine Cunha	CFOD	V35	1.62
		Fernando Pereira	ESCMOV	V45	1.65
		Carlos Pereira	ESCMOV	V55	1.62
		Camilo Rego	ESCMOV	V60	1.45
1°	Disco 2kg	António Ribeiro	ESCMOV	V35	25.40
		José Alberto Silva	CDCNAV	V40	26.73
		Luís Silva	IND-P	V45	20.06
1°	Disco 1.5kg	Rui Nogueira	ESCMOV	V50	18.25
		Augusto Almeida	ESCMOV	V55	21.15
1°	Disco 1kg	Augusto Almeida	ESCMOV	V60	31.58
1°	3000m	Daniel Pinheiro	CDSSC	V35	9.15.43
		Pedro Ferreira	ACDSJS	V40	10.01.96
		Paulo Ribeiro	MACIEIRA	V45	9.43.61
		Joaquim Figueiredo	CDSSC	V50	9.52.30
		Joaquim Lopes	CDSSC	V55	10.18.20
		Manuel Rodrigues	IND-P	V65	11.59.33



1°	Triplo Salto	Lenine Cunha	CFOD	V35	11.54
		Carlos Pereira	ESCMOV	V55	10.98
		Camilo Rego	ESCMOV	V60	9.66
1°	200m	Tony Calvo	CDP	V35	25.48
		André Assunção	CFOD	V40	24.83
		Ernesto Pinto	ESCMOV	V45	24.73
		Paulo Viana	ESCMOV	V50	25.69
		Paulo Vilaça	BFC	V55	29.64
		José Cabral	CDSSC	V60	30.69
		Adérito Alves	SCS	V65	32.43
1°	800m	Tony Calvo	CDP	V35	2.10.97
		Jorge Cunha	UDV	V40	2.15.45
		Filipe Graça	BFC	V45	2.18.78
		Luís Oliveira	ESCMOV	V50	2.29.51
		Fernando Silva	CDCNAV	V55	2.39.43
		José Monteiro	CPTBC	V60	2.41.95
		José Gomes	CDCNAV	V65	3.07.50
		Domingos Moreira	CAP	V70	3.04.17
		1°	3000m Marcha	Manuel Marques	IND-P
Fernando Ferreira	ACA			V45	17.30.32
Aurélio Costa	ACA			V50	17.28.18
Francisco Mateus	ACA			V55	17.48.58
Domingos pinto	CFOD			V60	24.26.87
1°	Martelo 7.26kg	Nuno Rocha	MAC	V35	53.70
		José Alberto Silva	CDCNAV	V40	32.54
1°	Martelo 6kg	Artur Saldanha	RUNRIVER	V50	19.74
		Francisco Mesquita	NPCAD	V55	16.02
1°	Martelo 5kg	Álvaro Almeida	ESCMOV	V60	26.81
1°	4X400M	Artur Saldanha	RUNRIVER	V35	4.23.11
		Eduardo Brandão			
		Pedro Magalhães			
		Raul Silva			
1°	4x400m	André Assunção	CFOD	V40	4.22.46
		Jorge Lopes			
		Salvador Silva			
		Hélder Ribeiro			
1°	4x400m	Fernando Pereira	ESCMOV	V45	4.32.88
		Ernesto Pinto			
		José Cunha			
		Luís Guimarães			
1°	4x400m	Paulo Viana	ESCMOV	V50	4.20.17
		Rui Nogueira			
		Luís Oliveira			
		Carlos Pereira			



FEMININOS

Apenas 1º classificados por escalão/género

Class.	Prova	Nome	Clube	Escalão	Marca
1º	Peso 4kg	Cláudia Vilarinho	CFOD	V40	7.13
1º	Peso 3kg	Teresa Tavares	ESCMOV	V50	7.75
		Marília Santos	ESCMOV	V55	7.12
1º	Vara	Bárbara Moreira	ESCMOV	V45	1.90
1º	100m	Sandra Borges	CFOD	V35	14.11
		Isabel Gama	CFOD	V40	14.72
		Carla Sousa	ESCMOV	V45	15.56
		Isabel Ferreira	ESCMOV	V50	14.63
1º	1500m	Susana Vilela	ACDSJS	V35	4.53.42
		Estela Melo	UDV	V40	4.56.32
		Ana Guedes	BFC	V45	6.54.85
		Júlia Sousa	EAT	V50	5.42.29
1º	Comprimento	Sandra Borges	CFOD	V35	4.74
		Isabel Gama	CFOD	V40	4.05
		Bárbara Moreira	ESCMOV	V45	3.57
1º	Dardo 600g	Cláudia Vilarinho	CFOD	V40	21.43
		Carla Sousa	ESCMOV	V45	21.03
1º	Dardo 500g	Teresa Tavares	ESCMOV	V50	16.00
		Marília Santos	ESCMOV	V55	14.55
1º	400m	Mariana Magalhães	CFOD	V40	80.30
		Carla Rodrigues	CFOD	V45	82.97
		Maria Fernandes	IND-P	V50	71.70
1º	2000m Obst.	Deolinda Oliveira	EAT	V50	8.56.74
1º	4x100m	Sandra Borges			
		Carla Rodrigues	CFOD	V35	72.22
		Andreia Ribeiro			
		Cláudia Pimentel			
1º	4x100m	Isabel Gama			
		Mariana Magalhães	CFOD	V40	65.01
		Cláudia Vilarinho			
		Carla Ferreira			
1º	4x100m	Carla Sousa			
		Isabel Ferreira	ESCMOV	V45	65.32
		Bárbara Moreira			
		Teresa Tavares			
1º	Triplo Salto	Isabel Gama	CFOD	V40	9.22
1º	3000m	Susana Vilela	ACDSJS	V35	10.57.34
		Estela Melo	UDV	V40	10.59.62
		Elisabete Nunes	SCS	V45	12.47.40



		Fátima Silva	CDP	V50	12.03.65
1º	Altura	Bárbara Moreira	ESCMOV	V45	1.18
1º	Disco 1kg	Sónia Eusébio	CDP	V35	14.49
		Cláudia Vilarinho	CFOD	V40	18.55
		Fernanda Angélica	IND-P	V45	31.59
		Marília Santos	ESCMOV	V55	13.85
1º	200m	Sandra Borges	CFOD	V35	28.75
		Conceição Santos	CDP	V40	33.57
		Carla Rodrigues	CFOD	V45	37.34
		Isabel Ferreira	ESCMOV	V50	31.60
1º	800m	Justyna Wojcik	ACDSJS	V35	2.31.03
		Daniela Soares	RUNRIVE R	V40	3.06.87
		Cláudia Pimentel	CFOD	V45	3.44.04
		Júlia Sousa	EAT	V50	2.48.78
1º	3000m Marcha	Marisa Pereira	CDP	V35	17.59.22
		Sandra Silva	IND-P	V40	15.26.07
		Joaquina Peixoto	ACPV	V50	19.52.49
1º	Martelo 4kg	Joana Silva	CFOD	V35	30.32
		Fernanda Angélica	IND-P	V45	21.22
1º	Martelo 3kg	Teresa Tavares	ESCMOV	V50	22.44
1º	4x400m	Susana Vilela	ACDSJS	V35	4.58.23
		Helena Santos			
		Elisabete Sousa			
		Justyna Wojcik			
1º	4x400m	Alice Couto	CFOD	V40	6.14.35
		Carla Rodrigues			
		Carla Ferreira			
		Cláudia Pimentel			



Campeonatos Nacionais 2020

1. Camp. Nac. Clubes Pista Coberta - Apuramento
2. Nacional de Estrada
3. Campeonato Nacional Marcha em Estrada (35E50KM)
4. Nacional de Juniores Pista Coberta
5. Campeonato de Portugal Pista Coberta
6. Campeonato Nacional S23 Pista Coberta
7. Nacional Clubes Pista Coberta, I, II Divisões
8. Nacional Lançamentos Longos
9. Nacional Marcha Estrada (20km)
10. Nacional Corta Mato Curto
11. Campeonato Nacional de 10000 metros
12. Nacional Clubes Ar Livre, I, II, III Divisões
13. Campeonato Nacional de Juvenis
14. Campeonato Nacional de Juniores
15. Campeonato de Portugal Ar Livre
16. Campeonato Nac. Clubes Ar livre - Apuramento
17. Camp. Nacional Provas Combinadas Pista Coberta - Juvenis
18. Camp. Nacional Provas Combinadas Pista Coberta - juniores
19. Camp. Nacional Juvenis Pista Coberta
20. Nacional Lançamentos Juvenis



Participações / nº de atletas

CLUBES	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	TOTAL
MAC	23	7	-	11	9	13	26	1	-	12	7	29	6	9	15	28	-	-	6	2	204
ACPV	20	1	1	6	4	10	22	-	3	-	2	22	1	2	3	21	-	-	-	1	119
CFOD	18	7	6	19	5	7	11	-	-	6	-	-	-	-	1	-	3	5	9	-	97
CDP	20	-	-	-	-	-	-	2	-	11	-	12	1	-	2	19	-	-	-	1	68
CDCSSC	-	37	-	-	-	-	-	-	-	24	3	-	-	-	1	-	-	-	-	-	65
EAT	15	7	-	-	-	1	-	-	-	4	1	8	-	-	1	10	-	-	-	-	47
ACDSJS	8	8	-	2	1	2	-	-	-	8	3	-	2	2	2	-	-	-	2	-	40
ESCMOV	17	-	-	8	3	-	-	-	1	-	-	-	1	1	-	-	-	1	8	-	40
CDCNAV	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	2	-	-	12	-	-	3	-	37
LAVRA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	3	-	11	1	-	7	-	28
NPCAD	-	26	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27
UDV	-	10	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	25
LSC	8	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	3	1	-	7	-	-	2	-	24
RUNRIVER	-	18	-	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21
CAP	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	8	2	1	-	-	-	2	2	17
BFC	-	-	-	1	1	1	-	-	-	6	1	-	2	1	-	-	-	-	-	-	13
CSGAIA	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	-	3	2	-	-	-	-	1	3	12
IND-P	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	9
ARLVG	-	5	-	3	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
CPTBC	-	7	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
CPAGUA	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7
ACFR	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	5
ADL-P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
GREB	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
SCS	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
CAST	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
GDRJR	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	2
NBA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
CAT-P	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1

Total de participações 942



Campanha “Viva Atletismo”

Triatlo Técnico Jovem

Marcas dos Melhores Atletas

Clube / Escola	INFANTIS		INICIADOS		JUVENIS		Total	Classif.
	FEM	MAS	FEM	MAS	FEM	MAS		
CF Oliveira do Douro	878	336	1479	1186	1957	990	6826	1º
Atlético Póvoa de Varzim	877	458	1134	780	1352	1482	6083	2º
Clube Desportivo Póvoa	352	266	953	739	1112	1121	4543	3º
Centro Atletismo do Porto	948	762	1881	1184	0	1186	5961	4º
Maia Atlético Clube	575	0	1564	1059	1380	1281	5859	5º
Clube Desp. C+S Lavra	0	620	771	1578	1383	1460	5812	6º
Centro Desp. Cult. Navais	760	0	961	1056	1083	1178	5038	7º
Escola do Movimento	0	380	1445	0	1488	1909	5222	8º
Academia Fernanda Ribeiro	1029	809	0	1087	0	1397	4322	9º
Clube Spiridon Gaia	0	737	0	1055	1263	1168	4223	10º
Leixões SC	0	0	0	0	1094	1587	2681	11º
Escola Atletismo da trofa	0	0	0	0	1346	977	2323	12º
Assoc. Cult. Desp. João Serra	0	0	0	0	892	0	892	13º
Grupo Desp. Rec. Juv. Ribeiras	0	0	0	481	0	0	481	14º

Pódios Regionais Triatlo Técnico

FEMININOS

Class.	Nome	Clube	Escalão	Marca
1º	Simone Morim	ACFR	Infantil	1029 pts
2º	Rita Ribeiro	CAP	Infantil	948 pts
3º	Mariana Pedrosa	CFOD	Infantil	878 pts
1º	Melissa Sereno	CAP	Iniciada	1881 pts
2º	Rita Fernandes	MAC	Iniciada	1564 pts
3º	Thais Beranger	CAP	Iniciada	1556 pts
1º	Matilde Lobo	LAVRA	Juvenil	1383 pts
2º	Sofia Santos	EAT	Juvenil	1346 pts
3º	Catarina Azevedo	CFOD	Juvenil	1301 pts
Opcional				
1º	Carolina Coutinho	CFOD	Juvenil	1957 pts
2º	Fabiana Lucart	CFOD	Juvenil	1514 pts
3º	Bruna Oliveira	ESCMOV	Juvenil	1488 pts

MASCULINOS

Class.	Nome	Clube	Escalão	Marca
1º	David Pereira	ACFR	Infantil	809 pts
2º	Gonçalo Valente	CAP	Infantil	762 pts
3º	Rodrigo Alves	CSGAIA	Infantil	737 pts
1º	Alexandre Vieira	LAVRA	Iniciado	1578 pts
2º	José Passo	LAVRA	Iniciado	1418 pts
3º	Eduardo Vieira	LAVRA	Iniciado	1362 pts
1º	Vicente Gonçalves	ESCMOV	Juvenil	1577 pts
2º	Duarte Lata	ACPV	Juvenil	1482 pts
3º	Miguel Hora	LAVRA	Juvenil	1438 pts
Opcional				
1º	Xavier Outeiro	ESCMOV	Juvenil	1909 pts
2º	Gonçalo Cunha	LSC	Juvenil	1587 pts
3º	Vasco Moura	LAVRA	Juvenil	1460 pts



Atleta Completo

Não se realizou devido ao COVID-19

Quilómetro Jovem

Não se realizou devido ao COVID-19

Salto em Altura em Sala

Não se realizou devido ao COVID-19

Olímpico Jovem

Não se realizou devido ao COVID-19



Campeonato Nacional Clubes 2020

Pista Coberta

CLUBE	APURAMENTO	GENERO	DIVISÃO	CLASS.
ACPV	8º	FEM	I FEM	8º CLASS
MAC	2º	FEM	II FEM	2º CLASS
CFOD	4º	FEM	II FEM	4º CLASS
ESCMOV	20º	FEM	-	-
ACDSJS	24º	FEM	-	-
CDP	26º	FEM	-	-
EAT	29º	FEM	-	-
LSC	31º	FEM	-	-

CLUBE	APURAMENTO	GENERO	DIVISÃO	CLASS.
ACPV	10º	MAS	II	6º CLASS
MAC	5º	MAS	I	8º CLASS
CFOD	19º	MAS	-	-
ESCMOV	23º	MAS	-	-
CDP	32º	MAS	-	-
CDCNAV	35º	MAS	-	-
EAT	46º	MAS	-	-

Ar Livre

CLUBE	APURAMENTO	GENERO	DIVISÃO	CLASS.
MAC	1º	FEM	II	3º CLASS
ACPV	13º	FEM	II	6º CLASS
EAT	19º	FEM	III	5º CLASS
CDP	23º	FEM	III	6º CLASS

CLUBE	APURAMENTO	GENERO	DIVISÃO	CLASS.
MAC	1º	MAS	II	3º CLASS
ACPV	13º	MAS	II	2º CLASS
CDCNAV	20º	MAS	III	6º CLASS
CDP	24º	MAS	-	-
LAVRA	25º	MAS	-	-



Iniciativas AAPorto

Apoio Nacional Juvenis

Clube	Nac. Juvenis PC										Nac. Juvenis Ar Livre										TOTAL	€
	Participantes		Camp. Ind.		Camp. Col.		V. Camp. Col.		3º clas. Col.		Participantes		Camp. Ind.		Camp. Col.		V. Camp. Col.		3º clas. Col.			
	10		75		200		150		100		10		75		200		150		100			
	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS	QTD	PTS		
ACDSJS	2	20	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20	-	-	-	-	-	-	-	-	40	43 €
ACPV	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20 €
BFC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	21 €
CAP	2	20	-	-	-	-	-	-	-	-	8	80	1	75	-	-	-	-	-	-	175	187 €
CAT-P	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20 €
CDCNAV	3	30	-	-	-	-	-	-	-	-	2	20	-	-	-	-	-	-	-	-	50	54 €
CDP	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20 €
CFOD	9	90	1	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	165	177 €
CSGAIA	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	3	30	-	-	-	-	-	-	-	-	40	43 €
ESCMOV	8	80	1	75	-	-	-	-	-	-	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	165	177 €
LAVRA	7	70	-	-	-	-	-	-	-	-	6	60	1	75	-	-	-	-	-	-	205	219 €
LSC	2	20	-	-	-	-	-	-	-	-	3	30	-	-	-	-	-	-	-	-	50	54 €
MAC	6	60	1	75	-	-	-	-	-	-	6	60	1	75	-	-	-	-	-	-	270	289 €
UDV	2	20	1	75	-	-	-	-	-	-	2	20	1	75	-	-	-	-	-	-	190	203 €
																					1400	1 526 €



Circuito Atletismo Pavilhão e Rua

Saltador Completo

Lançador Completo

Fundista Jovem

SuperClubes 2020

Estas iniciativas não se realizaram devido á pandemia COVID-19.



Recordes batidos na Época 2019/2020

Pista Coberta

Prova	Sexo	RecDoEscalão	Nome	Descrição Complementar	Clube	Ano Nascimento	Marca	Observações	Competição	Data
400 M	F	Junior	Ana Costa		BFC	2002	56,23		2047010	19-jan-20
5000 MARCHA	M	Juvenil	Filipe Loureiro		CFOD	2003	21,43,91		2047011	19-jan-20
600 M	F	Infantil	Catarina Brito		MAC	2007	1,40,51		2047008	19-jan-20
60BAR (0,76)	F	Iniciado	Melissa Sereno		CAP	2005	9,15		2047008	19-jan-20
HEP-Junior	M	Junior	Guilherme Almeida		ESCMOV	2002	4873 pts		2003011	12-jan-20
TRIATLO - INI	F	Iniciado	Melissa Sereno	565 856 554	CAP	2005	1975 pts	5.02 9.26 10.38	2003005	29-fev-20
TRIPLO	M	Juvenil	Xavier Outeiro		ESCMOV	2003	13,76		2003009	09-fev-20
3000 MARCHA	F	Junior	Raquel Pimentel		CFOD	2001	14,07,9		2047011	19-jan-20
250 M	M	Iniciado	Miguel Costa		BFC	2005	30,77		2024027	23-fev-20
300 M	M	Juvenil	Daniel Silva		MAC	2003	36,37		2003009	09-fev-20
3000 M	M	Juvenil	Rúben Pires		UDV	2003	8,32,67		2047011	26-jan-20
3000 MARCHA	F	Junior	Raquel Pimentel		CFOD	2001	14,07,07		2003011	15-fev-20
4X300 M	F	Juvenil	CF Oliveira Douro		CFOD		3,07,53		2003011	12-jan-20

(CATARINA AZEVEDO; FABIANA LUCART; GABRIELA ALMEIDA; ANA FERREIRA)



Ar livre

Prova	Gen.	Rec.Do Escalão	Nome	Descrição Complementar	Clube	Ano Nascimento	Escalão	Marca	Vento	Observações	Competição	Data
3000M MARCHA	F	Juniores	Bruna Marques		CFOD	2002	Juniores	14.16,3			2038006	04-jan-20
4000M MARCHA	F	Iniciados	Samanta Zueva		ACPV	2005	Iniciados	20.27,41			2041016	22-fev-20
DISCO 600g	F	Infantis	Sara Cunha		CAP	2007	Infantis	34,92			2041001	24-nov-19
MARTELO 2KG	F	Infantis	Sara Cunha		CAP	2007	Infantis	49,37			2041024	08-jul-20
MARTELO 2kG	F	Infantis	Sara Cunha		CAP	2007	Infantis	46,17			2041012	01-fev-20
MARTELO 3KG	F	Juvenis	Catarina Flor		CAP	2005	Iniciados	55,24		RR Juvenis	2003018	08-mar-20
MARTELO 3KG	F	Iniciados	Catarina Flor		CAP	2005	Iniciados	55,24		Recorde Nacional Iniciadas	2003018	08-mar-20
MARTELO 3kG	F	Iniciados	Catarina Flor		CAP	2005	Iniciados	53,37			2049011	08-fev-20
MARTELO 3kG	F	Iniciados	Catarina Flor		CAP	2005	Iniciados	52,72			2041012	01-fev-20
MARTELO 3KG	F	Iniciados	Catarina Flor		CAP	2005	Iniciados	49,14			2041001	24-nov-19
TRIATLO - INI	F	Iniciados	Melissa Sereno	840 543 498	CAP	2005	Iniciados	1881 pts		9.34 10.20 4.77	2041008	11-jan-20
4000M MARCHA	F	Juvenis	Samanta Zueva		ACPV	2005	Iniciados	20.27,41			2041016	22-fev-20
1000M MARCHA	M	Infantis	Leandro Silva		AAP	2007	Infantis	4.55,02			2038015	22-fev-20
1000M MARCHA	F	Infantis	Ana Zueva		AAP	2007	Infantis	4.57,57			2038015	22-fev-20
Pentatlo - Juv	F	Juvenis	Carolina Coutinho	792 555 546 688 578	CFOD	2003	Juvenis	3159		9.58 1.44 10.25 5.46 239.52	2041006	29-dez-19
200M	M	Iniciados	Miguel Costa		BFC	2005	Iniciados	23,16	1,7		2041022	04-jul-20
500M	F	Juniores	Ana Costa		BFC	2002	Juniores	1.12,29		Recorde Nacional Juniores	2041021	01-jul-20
DISCO 750G	F	Infantis	Sara Cunha		CAP	2007	Infantis	33,05			2024052	09-ago-20
DISCO 750G	F	Iniciados	Catarina Flor		CAP	2005	Iniciados	36,53			2024052	09-ago-20
MARTELO 2KG	F	Infantis	Sara Cunha		CAP	2007	Infantis	49,37			2041024	08-jul-20
3000M MARCHA	M	Juvenis	Filipe Loureiro		CFOD	2003	Juvenis	12.50,6			2038006	04-jan-20



CONCLUSÃO

A época 2019/2020 foi marcada pela Pandemia COVID-19, por isso, não foram feitas, neste relatório, comparações de dados com anos anteriores. Não tendo sido objeto de informação/estudo o número de competições por escalão, bem como o número de participação

Em número de filiações obtivemos 2108 atletas filiados tendo sido o maior número de filiados da Associação de sempre, distribuídos por 53 clubes também filiados na mesma época. Nesta distribuição de Clubes temos 6 clubes o número de filiados igual ou inferior a 5 atletas, 11 clubes entre os 6 e os 14 atletas, 12 clubes entre 15 e 24 atletas, 9 clubes entre 26 e 49 atletas, outros 9 clubes entre 50 e 80 atletas, 4 clubes entre 81 e 139 atletas e 3 clubes com mais de 140 atletas.

Na distribuição por género regista-se 1267 filiações masculinas e 841 femininas. O escalão de veteranos regista o maior número de filiados representando cerca de 29% do total de filiados da AAPorto em 2020. Os outros escalões mantêm uma média entre os 8% e os 14%. Verifica-se que o escalão de veteranos masculinos representa 22% do total de filiados. Nos outros escalões verifica-se uma percentagem equivalente entre eles. Comparando a percentagem das filiações de veteranos com outros conjuntos de escalões o destaque vai o conjunto da formação que representa 50% do total de filiados.

Na distribuição dos filiados por concelho de residência destaca-se o concelho de Matosinhos o qual regista o maior número de filiados, 364 atletas filiados que representa 17,3% do total de filiados, seguido de V.N. de Gaia com 292 filiados igual a 13,8%, Maia com 221 cerca de 10,5% e Porto com 206 filiados cerca de 9,8%. De salientar que o número de atletas residentes fora do distrito do Porto é de 115 aproximadamente 5,5%. Em relação ao número de filiados por Clube/Concelho aí o panorama sofre ligeiras alterações sendo do concelho do Porto com número de atletas, 328 atletas filiados representando os clubes residentes do concelho do Porto, seguindo de Matosinhos com 321 e V.N. de Gaia com 312.

No que consiste ao calendário competitivo, este foi claramente influenciado pela pandemia tendo sido só cumprido o planeamento da época de inverno. A partir de março as restantes competições foram adiadas ou canceladas, surgindo novamente alguma competição a partir de junho. Mesmo assim a AAPorto conseguiu realizar 38 competições para vários escalões, em especial para os Juvenis, Juniores, seniores e veteranos. Foram 11 provas de lançamentos, 5 corta matos 11 provas de pista, 1 campeonato em Estrada (Marcha), 2 Torneios de Pavilhão, Apoio a 1 meeting Jovem, coorganização de 6 provas de pista com a FPA.

Nos pódios obtidos em competições nacionais de pista, Pista Coberta e Ar livre, foram conseguidas 62 medalhas, 16 de ouro, 23 de prata e outras 23 de bronze. Sendo os campeonatos nacionais de Sub18 os mais medalhados. Destacando o campeonato nacional de sub18 de pista coberta no qual o total de medalhas obtidas equivale a 33% do total de medalhas do campeonato. De referir que em



todos os campeonatos a AAPorto conseguiu medalhas. Referir também o campeonato nacional de corta mato com os pódios absolutos individuais e coletivo obtidos pelo Maia Atlético Clube.

No que consiste á participação em campeonatos nacionais destacamos Maia Atlético Clube, o Atlético Clube da Póvoa de Varzim e Clube Futebol Oliveira do Douro muito devido á participação nos campeonatos nacionais de clubes, em todos os campeonatos nacionais de escalões e disciplinas.

Na “Campanha Viva Atletismo” este ano só se realizou o Triatlo Técnico Jovem, quer na fase regional quer na fase nacional. Na classificação nacional de Clubes deste evento destacamos 3 clubes, Clube Futebol Oliveira do Douro, Atlético da Póvoa de Varzim e Clubes Desportivo da Póvoa, os quais conseguiram colocar atletas em todos os escalões/género deste evento, tendo o CFOD conseguido a melhor classificação regional e obtido o 10º lugar na classificação nacional de clubes do Triatlo Técnico Jovem Nacional, com 6826 pontos.

No Campeonato Nacional de Clubes, tanto Pista Coberta como Ar Livre, a AAPorto esteve representada com 10 clubes nas várias fases de apuramento. Nas fases finais deste campeonato destaca-se o Maia Atlético Clube com dois pódios masculino e feminino na 2ª Divisão e o Atlético Clube da Póvoa de Varzim com um pódio masculino.

De todas as iniciativas da AAPorto promovidas para apoiar financeiramente os Clubes e desenvolver determinadas áreas do atletismo regional apenas foi possível concluir e atribuir o “Apoio a Juvenis”, no qual se distribuiu cerca de 1500€ pelos clubes quês estiveram representados nos campeonatos nacionais desse escalão.

Foram obtidos 13 recordes regionais de pista coberta e 17 ao Ar livre. Destes destacam-se o Recorde Regional e nacional de 500m juniores obtido pela atleta Ana Costa em representação do Boavista Futebol Clube, e o recorde regional e nacional de iniciados no Lançamento do Martelo 3kg por Catarina Flor que representa o Centro de Atletismo do Porto.

Apesar do ano atípico 2020 a Associação de Atletismo do Porto conseguiu organizar competições para os diversos escalões, conseguindo mesmo realizar 60% da sua atividade anual. Entre 1 novembro 2019 e até 7 março 2020, posteriormente encerrou as atividades até final de maio 2020. Assim que se iniciou o desconfinamento e foi possível competir novamente, do início de junho até 31 de outubro fim da época desportiva 2020. Desde logo a AAPorto adotou o plano de contingência exigido pela DGS, bem como todos os procedimentos de segurança e higiene necessários. A AAPorto esteve presente em todos os eventos nacionais organizados pela FPA, alguns deles foram mesmo coorganizados entre as duas entidades e no distrito do Porto.