



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

100 Metros planos

Top

1 3,90

1	1 1,43	- 1,9	LINA GRINCIKAITE	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
2	1 2,43	- 0,6	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	2ª Maia 41023
	1 2,54	0,0	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Leiria 24000
3	1 2,89	- 0,6	ANA SILVA	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	5ª Maia 41023
	1 3,05	- 1,9	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
4	1 3,34	- 0,9	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	2ª Maia 41030
	1 3,51	- 1,2	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	3ª Maia 41023
5	1 3,67	- 0,9	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª Maia 41030
	1 3,85		Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013
	1 3,90	- 1,1	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026

Marcas com vento antiregulamentar

	1 2,73	- 3,0	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1ª Maia 41020
	1 2,74	- 2,4	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	1 3,29	- 3,4	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
	1 3,44	- 2,4	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	3ª Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

100 Metros planos

Top

1 5,59

1	1 1,95	- 2,0	TÂNIA DUARTE	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	1ª Lisboa 03031
	1 1,95	- 0,6	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	1ª Lisboa 03031
	1 2,22	- 0,8	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	7ª Leiria 03034
	1 2,29	0,0	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	3ª Leiria 03034
	1 2,32	0,0	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-06-2010	1ª Lisboa 12043
2	1 4,43	- 1,2	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	7ª Maia 41023
3	1 4,46	- 0,5	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	1ª Maia 41006
	1 4,67	- 1,1	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4,75	- 1,8	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	2ª Maia 41015
4	1 5,59	- 1,0	ANA MIRA	89 S23	INDIVIDUAL	24-04-2010	7ª Póvoa de Varzim 41018

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,20	- 2,1	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1ª Lisboa 12050
1 4,56	- 3,0	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	2ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

100 Metros planos

Top

1 6,92

1	1 3,71	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013
2	1 6,02 - 1,2	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	19-05-2010	8ª Maia 41023
	1 6,92 - 1,1	Daniela Pereira	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026

Marcas com vento antiregulamentar

	1 6,74 - 3,0	Daniela Pereira	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	3ª Maia 41020
--	---------------------	-----------------	--------	--------------------	------------	---------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**100 Metros planos**

Top

1 6,36

1	1 3,06	- 0,8	DANIELA CRUZ	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	1 3,28	- 0,5	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	1ª Maia 41022
2	1 3,32	- 1,2	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	06-06-2010	3ª Leiria 03020
	1 3,34	- 0,5	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	1ª Maia 41030
3	1 3,37	- 1,1	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	1 3,41	- 0,9	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	3ª Maia 41030
	1 3,43	- 0,5	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	2ª Maia 41022
4	1 3,50	- 1,2	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	2ª Maia 41023
	1 3,54	- 2,2	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025 Q
5	1 3,55	- 1,8	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1 3,62	- 0,9	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	4ª Maia 41030
6	1 3,64	- 0,5	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	2ª Maia 41030
	1 3,65		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
	1 3,65	- 1,1	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	1 3,68		Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	1 3,70	- 0,8	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	1 3,71	- 1,2	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	4ª Maia 41023
	1 4,03	- 1,1	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
7	1 4,05	- 0,5	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	3ª Maia 41022
	1 4,07	- 0,5	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	4ª Maia 41022
	1 3,9	0,0	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
8	1 4,29	- 0,5	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	5ª Maia 41022
	1 4,32	- 1,2	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	6ª Maia 41023
	1 4,37		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013
9	1 4,43	- 1,1	JOANA SILVA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025 q
10	1 4,72	- 1,1	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
11	1 4,86	- 0,5	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030
	1 4,92	- 0,8	Joana Silva	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025
12	1 5,00	- 0,5	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	6ª Maia 41022
13	1 5,17	- 0,5	ANA RITA FERRAZ	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª Maia 41030
14	1 5,47	- 0,5	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-05-2010	7ª Maia 41022
15	1 5,49	- 0,5	FÁBIA LEMOS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	2ª Maia 41006
	1 5,5	0,0	Ana Rita Ferraz	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	1 6,36		Fábia Lemos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	7ª Felgueiras 41013

Marcas com vento antiregulamentar

1 3,04	- 2,2	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	1ª Maia 41020
1 3,19	- 2,2	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	2ª Maia 41020
1 3,27	- 3,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
1 3,27	- 2,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
1 3,34	- 4,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
1 3,41	- 2,2	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	3ª Maia 41020
1 3,45	- 2,2	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	4ª Maia 41020
1 3,49	- 4,7	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

100 Metros planos

Top

1 6,36

1 3,97	. 3,4	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
1 4,04	. 2,4	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
1 4,12	. 2,4	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	5ª Guimarães 47042
1 4,21	. 3,4	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
1 4,34	. 2,2	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-05-2010	5ª Maia 41020
1 4,81	. 2,2	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	6ª Maia 41020
1 5,49	. 2,2	Olivia Correia	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	7ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

100 Metros planos

Top

1 4,68

1	1 2,65	- 0,8	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	5ª Guimarães 03030	
	1 2,71	- 1,9	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	2ª Guimarães 03030	
2	1 3,34	- 2,2	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	Q
	1 3,42	- 0,8	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	
3	1 3,83	- 1,1	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	Q
	1 4,00	- 0,8	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	
4	1 4,08	- 2,2	LILIANA RODRIGUES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	Q
5	1 4,12	- 1,1	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	Q
6	1 4,16	- 2,2	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	q
	1 4,41	- 0,8	Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025	
7	1 4,53	- 1,1	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025	
	1 4,68	- 0,8	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,28

1	1 0,43	- 0,9	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	05-06-2010	2ª Leiria 03020
	1 0,60	- 1,6	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
	1 0,63	- 0,2	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	1 0,65	- 1,0	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030
2	1 1,01	- 0,2	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	2ª Maia 41015
3	1 1,01	- 1,6	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	2ª Maia 41022
	1 1,02	- 1,0	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	2ª Maia 41030
4	1 1,10	- 0,2	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	3ª Maia 41015
	1 1,17		Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013
5	1 1,19	- 1,0	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª Maia 41030
6	1 1,20	- 0,3	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
7	1 1,24	- 0,5	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	1ª Maia 41015
8	1 1,28	- 1,2	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030
	1 1,36	- 0,3	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	2ª Maia 41030
9	1 1,39	- 1,0	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	7ª Maia 41030
	1 1,46	- 0,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
10	1 1,49	- 0,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	2ª Maia 41022
11	1 1,52	- 0,5	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	2ª Maia 41015
	1 1,53	- 0,2	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	3ª Maia 41022
12	1 1,59	- 1,6	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	3ª Maia 41022
13	1 1,59	- 0,2	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	4ª Maia 41022
	1 1,64	- 1,6	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-05-2010	4ª Maia 41022
14	1 1,68	- 0,6	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	1ª Aveiro 38021
	1 1,68	- 0,6	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	2ª Maia 41015
	1 1,72	- 0,2	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030
15	1 1,76	- 0,5	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015
	1 1,77	- 0,6	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015
	1 1,79	- 0,2	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	4ª Maia 41015
	1 1,82	- 0,3	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	2ª Maia 41022
	1 1,6	0,0	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
	1 1,86	- 0,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	5ª Maia 41015
16	1 1,87	- 1,2	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	2ª Maia 41030
17	1 1,88	- 1,6	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	5ª Maia 41022
	1 1,89		Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013
	1 1,89		Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
	1 1,91	- 0,6	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	4ª Maia 41015
18	1 1,91	- 0,3	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	3ª Maia 41022
	1 1,92		Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
19	1 1,93	- 1,6	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	6ª Maia 41022
	1 1,94	- 0,5	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	4ª Maia 41015
20	1 1,94	- 0,2	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	5ª Maia 41022
21	1 1,7	0,0	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	1 1,96	- 0,2	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	6ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,28

22	1 1,99	- 0,5	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	5ª Maia 41015
23	1 1,99	- 0,3	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	4ª Maia 41022
	1 2,00		Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	1 2,07		Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013
	1 2,10	- 0,2	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7ª Maia 41015
	1 2,20	- 1,8	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	4ª Aveiro 38021
24	1 2,21	- 1,2	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª Maia 41030
25	1 2,0	0,0	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	3ª Amarante 41028
26	1 2,26	- 0,5	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	6ª Maia 41015
	1 2,27		Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	1 2,27	- 0,2	Rita Silva	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª Maia 41030
	1 2,30		Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013
	1 2,34	- 0,6	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	5ª Maia 41015
	1 2,34	- 0,5	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	7ª Maia 41015
	1 2,39		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013
27	1 2,48	- 0,3	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	5ª Maia 41022
	1 2,3	0,0	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1ª Amarante 41028
28	1 2,57	- 0,6	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	6ª Maia 41015
29	1 2,4	0,0	NATALIA PINTO	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	1 2,66		Joana Silva	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013
	1 2,68	- 0,3	Natalia Pinto	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	30-06-2010	6ª Maia 41030
30	1 2,97	- 0,2	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	6ª Maia 41022
31	1 3,23		ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013
32	1 3,28		GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013

Marcas com vento antiregulamentar

	1 0,26	- 4,3	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
	1 0,40	- 4,1	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	1 0,56	- 4,3	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	3ª Maia 41020
	1 0,63	- 3,6	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026 Q
	1 0,65	- 3,0	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	2ª Aveiro 38042
	1 0,76	- 4,1	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	1 0,80	- 4,3	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	4ª Maia 41020
	1 0,80	- 4,0	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026 Q
	1 0,89	- 2,3	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	1ª Maia 41030
	1 0,98	- 4,0	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026 q
	1 0,99	- 3,6	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	1ª Maia 41020
	1 1,00	- 4,1	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
	1 1,09	- 3,8	Claudia Costa	96 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026 Q
	1 1,13	- 4,0	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026 q
	1 1,14	- 4,1	Claudia Costa	96 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	1 1,15	- 4,1	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
	1 1,17	- 3,6	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	1 1,22	- 2,5	Catarina Pacheco	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	01-05-2010	1ª Maia 41020
	1 1,24	- 4,3	Claudia Costa	96 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	5ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

80 Metros Planos

Top

1 3,28

1 1,28	- 4,3	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	6ª	Maia 41020
1 1,31	- 3,6	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,32	- 2,3	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	2ª	Maia 41030
1 1,37	- 3,8	Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,38	- 4,3	Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	7ª	Maia 41020
1 1,38	- 4,5	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,42	- 4,0	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,45	- 2,5	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	2ª	Maia 41020
1 1,45	- 3,6	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,50	- 2,5	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	3ª	Maia 41020
1 1,51	- 4,0	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,54	- 2,5	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	4ª	Maia 41020
1 1,62	- 2,5	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	5ª	Maia 41020
1 1,64	- 2,3	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	5ª	Maia 41030
1 1,65	- 4,5	Silvia Ribeirinho	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,66	- 3,6	Ana Maia	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
1 1,68	- 3,6	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	3ª	Maia 41020
1 1,69	- 3,6	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	4ª	Maia 41020
1 1,70	- 3,6	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	5ª	Maia 41020
1 1,72	- 3,6	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	6ª	Maia 41020
1 1,80	- 3,6	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	7ª	Maia 41020
1 1,94	- 2,5	Joana Silva	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	6ª	Maia 41020
1 1,97	- 2,3	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6ª	Maia 41030
1 2,09	- 3,6	Nicole Barbosa	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	8ª	Maia 41020
1 2,32	- 3,8	Inês Tavares	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
1 2,49	- 2,5	Gabriela Moreira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	7ª	Maia 41020
1 2,52	- 2,5	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	8ª	Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,74

1	1 1,09	-1,0	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª	Maia 41030
2	1 1,34	-1,0	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
3	1 1,34	-0,3	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	1ª	Maia 41030
4	1 1,49	-0,2	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª	Maia 41030
5	1 1,59	-0,2	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	2ª	Maia 41030
6	1 1,60	-1,0	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	8ª	Maia 41030
7	1 1,83	-0,3	MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3ª	Maia 41030
8	1 2,03	-1,2	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	3ª	Maia 41030
9	1 2,06	-1,2	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	4ª	Maia 41030
10	1 2,23	-0,3	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	4ª	Maia 41030
11	1 2,41	-0,3	RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª	Maia 41030
12	1 2,76	-1,2	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6ª	Maia 41030
13	1 2,89	-0,2	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	5ª	Maia 41030
14	1 3,17	-0,2	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
15	1 3,46	-0,2	VIVIANA SOUSA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	7ª	Maia 41030
16	1 3,61	-0,3	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	30-06-2010	7ª	Maia 41030
17	1 3,74	-1,2	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7ª	Maia 41030

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,49	-4,5	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026	Q
1 0,98	-4,1	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,03	-4,5	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	q
1 1,05	-4,5	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	q
1 1,10	-4,1	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,14	-3,8	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,21	-3,6	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,23	-4,1	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,24	-3,6	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,25	-3,8	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,31	-4,5	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,44	-2,3	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	3ª	Maia 41030	
1 1,45	-4,5	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,55	-2,3	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	4ª	Maia 41030	
1 1,57	-3,6	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 1,82	-4,0	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 2,05	-2,3	Maria Baía	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	7ª	Maia 41030	
1 2,29	-4,0	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 2,77	-3,8	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 2,92	-4,0	Ines Andersson	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 3,18	-3,8	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
1 3,30	-3,6	Raquel Rente	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

60 Metros Planos

Top

9,82

1	7,34	LINA GRINCAITE	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1ª Pombal 03009
2	8,08	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
	8,20	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47012
	8,25 - 1,6	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
3	8,29	ANA SILVA	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	2ª Braga 47006
4	8,41 - 1,1	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	8,49	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	4ª Leiria 24001
	8,56	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47012
	8,62	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	7ª Leiria 24001
5	8,89	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	5ª Braga 47012
6	9,82	CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	7ª Braga 47012



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

60 Metros Planos

Top

9,19

1	7,75	TÂNIA DUARTE	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	2ª Espinho 03012
	7,75	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008
	7,77	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	4ª Pombal 03002
	7,78	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008
	7,80	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	4ª Espinho 03012
	7,81	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	7,83	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	3ª Pombal 03002
	7,84	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	1ª Espinho 03008
2	8,47 - 1,1	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
3	8,96	FILIPA COSTA	88 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	7ª Braga 47012
4	9,19 - 1,6	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 1,08

1	8,53	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
	8,54 - 1,6	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	4ª Maia 41002
	8,58	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Braga 47004
2	8,58	LUISA CORREIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	6ª Braga 47012
	8,60	Luisa Correia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
	8,60	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
3	8,91	FILIPA BELEZA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	5ª Braga 47004
	9,01 - 1,6	Filipa Beleza	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
	9,25	Filipa Beleza	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	6ª Braga 47006
4	1 1,08 - 1,6	ANDREIA BARBOSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 0,38

1	8,33	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª Pombal 03005
2	8,37	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	8,37	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	8ª Pombal 03005
3	8,42	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	1ª Braga 47012
	8,46	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-01-2010	1ª Espinho 38009
	8,48	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	3ª Maia 41002
	8,48	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	1ª Pombal 03005
	8,50	Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	5ª Braga 47006
	8,51	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47012
	8,54	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	1ª Maia 41002
	8,56	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	5ª Maia 41002
	8,60	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	6ª Braga 47006
4	8,60	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	8,61	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-01-2010	2ª Espinho 38009
	8,68	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	5ª Braga 47012
	8,71	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	5ª Braga 47006
	8,72	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	3ª Braga 47004
5	8,93	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47012
6	8,97	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	2ª Braga 47006
	9,22	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	3ª Espinho 38009
7	9,26	ANA LEAL	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	4ª Maia 41002
8	9,46	BEATRIZ CARVALHO	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
9	9,50	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
10	9,66	FÁBIA LEMOS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5ª Maia 41002
11	9,69	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	6ª Maia 41002
12	1 0,38	FLÁVIA AMARO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	5ª Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,48

1	8,19	- 1,5	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	RR
	8,42		Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	1ª Braga 47017	
2	8,57		ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	1ª Espinho 38004	
	8,63		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	1ª Espinho 38009	
3	8,65	- 1,5	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
	8,66		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	3ª Braga 47019	
4	8,81		INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	7ª Alpiarça 03007	
5	8,89	- 1,5	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
6	8,96	- 1,5	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
7	9,04	- 1,5	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
8	9,12	- 1,5	LILIANA RODRIGUES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
9	9,14		CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª Espinho 38004	
10	9,15		MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2ª Espinho 38004	
	9,18		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	2ª Espinho 38009	
11	9,18	- 1,5	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
12	9,18	- 1,5	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009	
	9,18		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	5ª Braga 47019	
13	9,22		RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	6ª Braga 47019	
	9,27		Liliana Rodrigues	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	3ª Espinho 38009	
	9,45		Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6ª Braga 47004	
14	9,44	- 1,5	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009	
15	9,53	- 1,5	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
16	9,71		PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	4ª Espinho 38009	
17	9,80	- 1,5	INÊS TAVARES	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
18	9,87	- 1,5	BEATRIZ LEMOS	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
19	9,97	- 1,5	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
20	1 0,25		ANGELA PEIXOTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	8ª Braga 47004	
Marcas com vento antiregulamentar								
	1 1,48	- 3,8	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-07-2010	7ª Aveiro 38042	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,72

1	8,61	0,0	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
	8,70	-0,7	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	1ª Maia 41015
2	8,72	0,0	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
3	8,74	-1,1	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
4	8,77	-0,7	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	2ª Maia 41015
5	8,84		SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1ª Braga 47004
	8,89	-0,7	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	3ª Maia 41015
	8,91		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013
6	8,91	-0,7	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª Maia 41015
	8,94		Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
7	8,96	0,0	INES RIBEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
8	8,97	-0,3	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
9	8,98	-0,6	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	1ª Maia 41015
10	8,98	-0,7	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	5ª Maia 41015
	9,02		Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	8,8		Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013
11	9,05	-1,1	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	2ª Maia 41015
12	9,08	0,0	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028
	9,11	0,0	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028
13	9,15	0,0	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	9,19		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013
14	9,19	-1,1	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	3ª Maia 41015
15	9,22		TERESA TRINDADE	97 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
16	9,22	0,0	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3ª Amarante 41028
17	9,24	-0,7	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
18	9,26	-1,1	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4ª Maia 41015
19	9,28	-0,6	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	2ª Maia 41015
20	9,29		MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3ª Braga 47004
	9,31		Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013
	9,32		Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	9,1		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
21	9,1		MARIA BAIÁ	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	9,37		Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013
	9,36		Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013
22	9,38	-0,6	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3ª Maia 41015
	9,40	0,0	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	9,46		Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013
23	9,52	-0,3	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3ª Maia 41015
24	9,52	0,0	BARBARA MACHADO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4ª Amarante 41028
25	9,54	0,0	CLAUDIA MOTA	98 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	3ª Amarante 41028
	9,3		Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013
	9,55		Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013
26	9,59		RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	7ª Felgueiras 41013



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,72

	9,63	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6ª Braga 47004
27	9,4	NATALY CORREA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013
28	9,70	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	4ª Espinho 38007
29	9,73 -0,3	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	4ª Maia 41015
30	9,74 -0,3	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	5ª Maia 41015
31	9,79 -0,3	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	6ª Maia 41015
	9,80 -0,7	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	7ª Maia 41015
32	9,81 -1,1	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	6ª Maia 41015
33	9,81 0,0	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4ª Amarante 41028
34	1 0,00	FRANCISCA CRUZ	97 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
35	1 0,01 -0,6	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª Maia 41015
	9,8	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013
36	1 0,06	INÊS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
37	1 0,07	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013
38	1 0,09 -0,6	ANA SILVA	98 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	5ª Maia 41015
	1 0,18	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3ª Braga 47004
39	1 0,46	CATARINA MOURA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013
40	1 0,46 -1,1	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	7ª Maia 41015
41	1 0,53 0,0	SOFIA SOUSA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5ª Amarante 41028
42	1 0,57 0,0	SOFIA ABREU	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	4ª Amarante 41028
43	1 0,62	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013
44	1 0,68	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013
	1 0,73 0,0	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª Amarante 41028
45	1 1,72 0,0	INES FERREIRA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	6ª Amarante 41028

Marcas com vento antiregulamentar

	8,64 -3,5	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	2ª Aveiro 38042
	8,68 -2,6	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
	8,72 -2,5	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	8,73 -2,5	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	8,75 -2,5	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
	8,80 -2,6	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
	8,80 -4,1	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	4ª Aveiro 38042
	8,82 -2,6	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
	8,82 -5,7	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	1ª Aveiro 38037
	8,83 -2,9	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024 Q
	8,90 -2,6	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
	8,91 -2,6	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
	8,92 -2,6	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
	8,99 -5,7	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	2ª Aveiro 38037
	9,00 -3,4	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024 Q
	9,01 -2,5	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	9,02 -2,5	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	9,03 -3,9	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024 Q
	9,07 -2,6	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 1,72

9,08	- 2,5	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
9,10	- 3,9	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	q
9,14	- 3,4	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	q
9,16	- 2,5	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
9,18	- 3,0	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
9,20	- 3,0	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
9,21	- 3,0	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
9,21	- 3,9	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	q
9,22	- 2,5	Ana Suzano	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
9,24	- 2,6	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024	
9,25	- 2,9	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
9,27	- 2,5	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
9,27	- 2,9	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
9,33	- 2,5	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
9,33	- 3,4	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
9,35	- 3,4	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,38	- 2,5	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,45	- 2,5	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
9,47	- 2,9	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,52	- 3,9	Ines Ribeiro	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
9,55	- 3,4	Sofia Carneiro	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
9,57	- 2,5	Ana Neto	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
9,60	- 3,0	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009	
9,62	- 3,4	Cecília Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
9,78	- 2,9	Ana Catarina Dias	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
9,86	- 2,5	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
9,94	- 3,4	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
9,96	- 2,5	Sofia Abreu	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
9,99	- 2,5	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009	
1 0,01	- 3,0	Mafalda Santos	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
1 0,02	- 2,9	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
1 0,35	- 2,5	Ines Andersson	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
1 0,58	- 3,9	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
1 0,84	- 3,9	Mara Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 1,15

1	1 1,15	BEATRIZ QUEIROS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5ª Espinho 38007
Marcas com vento antiregulamentar						
	9,12	- 5,7 Márcia Dias	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	4ª Aveiro 38037
	9,93	- 2,9 Ana Sousa	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	1 0,01	- 2,9 Mafalda Simões	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	1 0,35	- 2,9 Carla Costa	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	1 0,47	- 3,8 Beatriz Queiros	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª Aveiro 38042
	1 0,56	- 2,9 Luisa Peixoto	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	1 0,70	- 2,9 Beatriz Queiros	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 1,52

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,17	- 2,9	Sara Correia	01 Ben-A	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009
1 1,52	- 2,9	Carolina Peixoto	03 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

50 Metros							Top	1 0,03
1	7,36	0,0	MARCIA DIAS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	7,55	0,0	RAFAELA SOUSA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
3	7,70	0,0	ANA SOUSA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
4	8,06	0,0	BEATRIZ CUNHA	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
5	8,12	0,0	INÊS SOUSA	00 Ben-B	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
6	8,19	0,0	BARBARA SILVA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
7	8,35	0,0	MAFALDA SIMÕES	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
	8,45		Mafalda Simões	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª	Felgueiras 41013
8	8,47		BRUNA NETO	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	2ª	Felgueiras 41013
	8,49	-0,3	Ana Sousa	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	1ª	Maia 41002
9	8,65	0,0	ISABEL MOREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
	8,72	-0,3	Mafalda Simões	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª	Maia 41002
	8,73		Beatriz Cunha	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3ª	Felgueiras 41013
10	8,78	-1,5	ANA DIAS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	1ª	Maia 41002
11	8,77	0,0	BEATRIZ QUEIROZ	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
12	8,79	0,0	SOFIA MARQUES	99 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
13	8,90	0,0	LIA FERREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
14	8,91	0,0	ANDREIA BARROS	99 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
15	8,97	0,0	MARTA FREITAS	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
16	9,08	0,0	JESSICA VIEIRA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
17	9,26	0,0	INES CUNHA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
18	9,54	-1,5	JESSICA SILVA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	2ª	Maia 41002
19	9,65		MÓNICA SOUSA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	4ª	Felgueiras 41013
	9,81	0,0	Mónica Sousa	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
20	9,96	-0,3	TELMA VILAÇA	00 Ben-B	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª	Maia 41002
21	9,97	0,0	ANA CUNHA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
	1 0,03	-1,5	Mónica Sousa	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	3ª	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

50 Metros							Top	1 0,62
1	8,99	- 0,3	MARIANA NETO	01 Ben-A	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	3ª	Maia 41002
2	1 0,07		TATIANA ARAÚJO	02 Ben-A	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª	Felgueiras 41013
3	1 0,23		MÓNICA VASCONCELO	03 Ben-A	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	6ª	Felgueiras 41013
4	1 0,41		ANA RENTE	02 Ben-A	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	7ª	Felgueiras 41013
5	1 0,62	- 1,5	RAFAELA RAMOS	01 Ben-A	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	4ª	Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

40 Metros							Top	9,89
1	6,62	0,0	SARA MOREIRA	01 Ben-A	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	7,32	0,0	MARIA MAIA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
3	7,34	0,0	BEATRIZ FREITAS	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
4	7,45	0,0	MATILDE SILVA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
5	8,23	0,0	FRANCISCA MOREIRA	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
6	8,24	0,0	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
7	8,83	0,0	JOANA PORTUGAL	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
8	9,89	0,0	MATILDE RIBEIRO	03 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

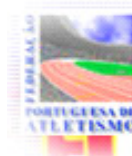
Femininos

200 Metros Top **3 6,81**

1	2 3,38 - 1,2	LINA GRINCIKAITE	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027
	2 3,74	Lina Grincikaite	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009
2	2 6,05 - 0,3	ANA SILVA	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	2 6,35	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
3	2 6,57 - 0,5	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	2 6,63	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
	2 9,11 - 1,1	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-03-2010	2ª Maia 41015
4	2 9,38	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	2ª Braga 47017
	2 9,74	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	1ª Leiria 24001
	3 0,53	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	17-01-2010	4ª Braga 47012
	3 3,75	CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	3ª Leiria 24001
6	3 4,25	MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	4ª Leiria 24001
	3 6,81	Carla Lisboa	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	17-01-2010	4ª Braga 47012

Marcas com vento antiregulamentar

2 5,30 - 2,5	Rafaela Almeida	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029
2 6,61 - 2,5	Ana Silva	79 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	4ª Maia 41029
2 7,94 - 2,5	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	7ª Maia 41029
2 7,98 - 5,8	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2 8,79 - 2,7	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

200 Metros							Top	3 2,60
1	2 4,75	- 1,3	TÂNIA DUARTE	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	1ª Lisboa 03031	
	2 4,99	- 1,1	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	3ª Lisboa 12051	
	2 5,03		Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	1ª Espinho 03008	
	2 5,09	- 0,6	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	5ª Leiria 03034	
	2 4,9	- 0,4	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Lisboa 12045	
	2 5,17		Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	3ª Espinho 03012	
	2 5,25	- 0,3	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	4ª Leiria 03034	
	2 5,31	- 1,5	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2ª Lisboa 12050	
	2 5,52	- 0,5	Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	3ª Lisboa 03031	
	2 5,74		Tânia Duarte	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006	
2	2 8,05	- 2,3	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4ª Lisboa 03021	
3	3 1,15	- 1,1	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	3ª Maia 41015	
4	3 2,60	- 1,2	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	1ª Guimarães 47042	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

200 Metros							Top	2 8,09
1	2 6,58	- 0,3	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2ª Guimarães 47042	
	2 6,74	- 1,5	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042	
	2 6,78	- 0,1	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 6,94	- 1,9	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 7,11		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	3ª Espinho 03008	
	2 7,38		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	2ª Pombal 03005	
	2 7,75		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012	
	2 7,84		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012	
	2 8,09		Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	1ª Braga 47006	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**200 Metros**

Top

3 3,67

1	2 7,05	- 0,3	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
	2 7,27	- 1,5	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	2 7,84	- 0,1	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 7,89		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	2ª Braga 47012
2	2 8,03	- 1,5	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
3	2 8,10	- 1,9	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	2 8,14		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	3ª Braga 47012
4	2 8,21	- 1,5	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	4ª Guimarães 47042
5	2 8,29	- 1,9	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	2ª Maia 41015
	2 8,47		Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	3ª Braga 47006
6	2 8,72	- 1,1	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 9,07		Elsa Franca	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	2ª Braga 47006
	2 9,29		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	17-01-2010	2ª Braga 47012
	2 9,44		Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	3ª Braga 47006
7	3 0,02		RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	3ª Braga 47012
	3 0,19	- 1,9	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	3ª Maia 41015
8	3 0,67		MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	4ª Braga 47012
9	3 0,68		SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	4ª Braga 47006
	3 1,36		Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5ª Espinho 38007
10	3 1,48	- 1,9	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª Maia 41015
	3 1,64	- 1,9	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
11	3 1,94	- 1,1	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	4ª Maia 41015
12	3 2,20	- 1,9	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	5ª Maia 41015
13	3 2,59	- 1,9	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
14	3 2,76	- 1,9	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	7ª Maia 41015
	3 3,67		Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	3ª Braga 47012

Marcas com vento antiregulamentar

	2 7,14	- 2,5	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	5ª Maia 41029
	2 7,33	- 2,6	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	2 7,87	- 2,5	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	6ª Maia 41029
	2 7,95	- 2,2	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	2 8,01	- 2,5	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	8ª Maia 41029
	2 8,16	- 2,7	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	2 8,16	- 5,8	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	2 8,23	- 5,8	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	2 8,45	- 2,6	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
	2 8,47	- 2,4	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	2 9,81	- 5,8	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
	3 0,74	- 2,4	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**200 Metros**

Top

3 2,03

1	2 6,52	- 0,3	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-06-2010	1ª Guimarães 03030
2	2 8,15		ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	1ª Espinho 38007
	2 8,22		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	1ª Braga 47019
3	3 1,19		RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	2ª Espinho 38007
	3 1,60		Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	3ª Braga 47019
4	3 2,03		CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	4ª Espinho 38007

Marcas com vento antiregulamentar

	2 6,65	- 2,6	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	2 7,02	- 2,2	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	2 7,24	- 2,6	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	2 7,55	- 2,4	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	2 8,39	- 2,6	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	2 8,49	- 2,2	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	2 9,95	- 2,6	Cristiana Sousa	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
	3 0,02	- 2,2	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025 q
	3 0,14	- 2,2	Cristiana Sousa	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025 q
	3 0,28	- 2,2	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
	3 0,28	- 2,6	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025
	3 0,34	- 2,2	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025
	3 0,39	- 2,6	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025
	3 0,49	- 2,4	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025 Q
	3 0,96	- 2,2	Silvia Ribeirinho	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

150 Metros

Top

1 9,00

1	1 9,0	-1,2	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
---	-------	------	-----------------	--------	---------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

150 Metros

Top

2 2,89

1	2 2,89	-2,4	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6ª Maia 41002
---	--------	------	----------------	--------	---------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

150 Metros

Top

1 9,60

1	19,6	-1,2	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
---	------	------	---------------------	--------	---------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

		150 Metros			Top	2 4,14
1	2 0,1	- 1,2	ANA SILVA	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	4ª	Maia 41002
2	2 0,5	- 1,2	ELSA FRANCA	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	6ª	Maia 41002
3	2 0,99	- 2,4	ANA BAPTISTA	94 Juv FUTEBOL CLUBE DE PARADA 28-11-2009	2ª	Maia 41002
4	2 1,11	- 2,4	SARA MARINHO	93 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	3ª	Maia 41002
5	2 1,6	- 1,2	RITA MOTA	94 Juv AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009	7ª	Maia 41002
6	2 2,29	- 2,4	SARA SILVA	94 Juv CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	4ª	Maia 41002
7	2 2,50	- 2,4	JOANA SILVA	94 Juv CLUBE SPIRIDON GAIA 28-11-2009	5ª	Maia 41002
8	2 4,14	- 2,4	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	7ª	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**150 Metros**

Top

2 6,38

1	1 9,25	- 0,7	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	RR
	2 0,09	- 2,2	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002	
2	2 0,20	- 0,7	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
3	2 0,77	- 0,7	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	4ª Maia 41030	
4	2 0,84	- 2,2	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002	
5	2 0,98	- 0,2	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
6	2 1,24	- 0,2	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
7	2 1,28	- 0,2	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
8	2 1,50	- 0,7	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	7ª Maia 41030	
9	2 1,51	- 0,8	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
10	2 1,60	- 0,2	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030	
11	2 1,72	- 0,2	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 1,76	- 2,2	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª Maia 41002	
12	2 1,85	- 0,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	4ª Maia 41030	
13	2 2,09	- 1,4	CATARINA PACHECO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	1ª Maia 41002	
	2 2,28	- 2,2	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	4ª Maia 41002	
14	2 2,28	- 0,2	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7ª Maia 41030	
15	2 2,30	- 0,9	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 2,44	- 1,4	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	2ª Maia 41002	
16	2 2,55	- 2,2	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5ª Maia 41002	
17	2 2,57	- 1,4	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	3ª Maia 41002	
18	2 2,90	- 0,5	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2ª Maia 41002	
19	2 2,91	- 0,2	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 2,98	- 1,4	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4ª Maia 41002	
20	2 3,08	- 0,2	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	3ª Maia 41002	
	2 3,20	- 0,5	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3ª Maia 41002	
21	2 3,21	- 0,9	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4ª Maia 41030	
	2 3,24	- 0,5	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª Maia 41002	
22	2 3,34	- 0,9	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	6ª Maia 41030	
23	2 3,45	- 0,9	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	7ª Maia 41030	
	2 3,56	- 0,5	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	5ª Maia 41002	
	2 3,62	- 2,2	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	7ª Maia 41002	
24	2 3,62	- 2,2	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª Maia 41002	
25	2 3,70	- 0,2	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª Maia 41030	
26	2 3,78	- 1,4	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5ª Maia 41002	
	2 4,00	- 1,4	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª Maia 41002	
27	2 4,41	- 0,2	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	7ª Maia 41002	
	2 4,44	- 0,5	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	6ª Maia 41002	
28	2 6,10	- 1,4	CLAUDIA BASTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7ª Maia 41002	
29	2 6,38	- 0,2	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	8ª Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**150 Metros**

Top

2 7,47

1	2 0,76	- 0,7	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030	RR
2	2 1,00	- 0,7	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	5ª Maia 41030	
3	2 1,49	- 0,7	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6ª Maia 41030	
	2 1,51		Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
4	2 1,58	- 0,7	SORAIA VIGARIO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-06-2010	8ª Maia 41030	
5	2 1,72	- 0,2	BEATRIZ MOURA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	4ª Maia 41030	
6	2 1,74	- 0,2	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	5ª Maia 41030	
	2 1,75		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	2 1,81		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	1ª Braga 47015	RR
7	2 1,81	- 0,9	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
8	2 1,87	- 0,2	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	2 1,91		Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013	
9	2 1,93		DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013	
10	2 1,98	- 0,2	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	6ª Maia 41030	
	2 2,03		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
	2 2,08	- 0,7	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	1ª Maia 41002	
	2 2,14	- 0,2	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Maia 41002	
11	2 2,14	- 0,2	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
12	2 2,20	- 0,2	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	5ª Maia 41030	
13	2 2,28	- 1,7	ANA NETO	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,42		Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	2ª Braga 47015	
14	2 2,44	- 0,8	MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	2ª Maia 41030	
15	2 2,49	- 0,2	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	8ª Maia 41030	
	2 2,56	- 0,2	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	2ª Maia 41002	
	2 2,64	- 1,7	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,76		Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013	
16	2 2,77	- 1,4	HELENA SILVA	97 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	2 2,79	- 0,7	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	2ª Maia 41002	
	2 2,95		Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013	
17	2 3,06	- 1,7	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
	2 3,07	- 0,6	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002	
18	2 3,09	- 0,8	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030	
	2 3,10	- 1,4	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	2ª Maia 41030	
	2 3,15		Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	2 3,17	- 0,7	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª Maia 41002	
	2 3,20		Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	2ª Braga 47015	
19	2 3,25		MARIA BAIA	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
	2 3,27		Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013	
	2 3,28	- 0,7	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	4ª Maia 41002	
20	2 3,34		INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013	
	2 3,37		Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013	
	2 3,51	- 0,2	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	4ª Maia 41030	
	2 3,56	- 0,2	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4ª Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

							150 Metros	Top	2 7,47
	2 3,58	- 1,4	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3ª	Maia 41030	
21	2 3,58	- 1,4	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	4ª	Maia 41030	
22	2 3,62	- 0,8	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4ª	Maia 41030	
23	2 3,63		RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	7ª	Felgueiras 41013	
24	2 3,73	- 1,4	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	5ª	Maia 41030	
	2 3,81		Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	2ª	Felgueiras 41013	
	2 3,82	- 0,2	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	5ª	Maia 41002	
25	2 3,83	- 1,7	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41024	
26	2 3,86	- 0,2	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	5ª	Maia 41030	
	2 3,98	- 0,2	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª	Maia 41002	
	2 4,01	- 0,8	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5ª	Maia 41030	
	2 4,24	- 0,7	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	5ª	Maia 41002	
27	2 4,40	- 0,7	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	6ª	Maia 41002	
	2 4,43	- 1,7	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41024	
28	2 4,54		MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3ª	Felgueiras 41013	
29	2 4,58	- 1,7	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41024	
30	2 5,05	- 0,6	BRUNA GONÇALVES	97 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	5ª	Maia 41002	
31	2 5,07	- 1,4	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	6ª	Maia 41030	
32	2 5,14	- 0,6	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	6ª	Maia 41002	
33	2 5,33		INÊS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4ª	Felgueiras 41013	
34	2 5,66		NATALY CORREA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	5ª	Felgueiras 41013	
35	2 5,67	- 0,2	VIVIANA SOUSA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	6ª	Maia 41030	
	2 5,70	- 0,6	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7ª	Maia 41002	
36	2 5,71	- 1,7	VIVIANA FANGUEIRO	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41024	
37	2 5,72	- 0,2	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	30-06-2010	7ª	Maia 41030	
38	2 5,91	- 0,8	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6ª	Maia 41030	
39	2 6,18	- 0,7	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7ª	Maia 41002	
40	2 6,33	- 0,2	EDUARDA BARBOSA	98 Inf	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	7ª	Maia 41030	
	2 6,50		Raquel Rente	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	6ª	Felgueiras 41013	
41	2 6,76		CATARINA MOURA	98 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	20-02-2010	6ª	Felgueiras 41013	
42	2 7,25		CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	7ª	Felgueiras 41013	
	2 7,47	- 1,4	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	7ª	Maia 41030	

Marcas com vento antiregulamentar

	2 1,37	- 2,8	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 1,41	- 2,7	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 1,81	- 2,8	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 2,18	- 2,3	Beatriz Moura	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 2,21	- 2,8	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 2,37	- 2,8	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 2,38	- 2,7	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 2,42	- 2,8	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 2,86	- 2,8	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 3,09	- 2,8	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41024
	2 3,18	- 2,3	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

150 Metros

Top

2 7,47

2 3,41	. 2,8	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024
2 3,66	. 2,3	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
2 3,79	. 2,7	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
2 4,86	. 2,3	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
2 4,93	. 2,7	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
2 5,24	. 2,3	Nádia Almeida	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
2 5,42	. 2,7	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
2 6,48	. 2,3	Viviana Sousa	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
2 6,59	. 2,3	Mara Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**250 Metros Planos**

Top

4 4,95

1	3 4,54	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	RR
2	3 4,76	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
3	3 4,92	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
4	3 6,14	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
5	3 6,72	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	
6	3 6,96	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
7	3 7,52	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026	
8	3 7,68	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	
9	3 7,95	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
10	3 8,42	LILIANA RODRIGUES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
11	3 8,43	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
	3 8,63	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
12	3 8,66	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026	
13	3 8,68	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	3 8,80	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013	
14	3 9,38	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
15	3 9,84	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
	4 0,20	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	4ª Felgueiras 41013	
16	4 0,23	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	5ª Felgueiras 41013	
	4 0,50	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	2ª Espinho 38006	
17	4 0,71	ANA FARIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
18	4 0,91	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026	
19	4 1,29	JOANA CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	3ª Espinho 38006	
20	4 1,73	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	6ª Felgueiras 41013	
21	4 2,63	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	3ª Espinho 38006	
22	4 2,96	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026	
23	4 4,95	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	7ª Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 1,05

1	4 1,05	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
---	--------	-----------------	--------	---------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 9,33

1	4 7,85	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª Maia 41006
2	4 9,33	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	5ª Maia 41020





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

300 Metros Planos

Top

5 7,48

1	4 4,42	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	3ª Maia 41020
	4 4,61	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013
	4 5,40	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Braga 47004
2	4 6,05	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	4ª Maia 41020
3	5 7,48	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	7ª Maia 41020





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**300 Metros Planos**

Top

5 2,58

1	4 4,47	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-06-2010	4ª Guimarães 03030
2	4 4,48	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	4 4,54	Ana Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	4 4,54	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	05-06-2010	6ª Leiria 03020
	4 4,63	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	1ª Maia 41022
3	4 5,36	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	1ª Maia 41020
4	4 6,50	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2ª Maia 41022
5	4 6,72	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-05-2010	3ª Maia 41022
6	4 6,94	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	4ª Maia 41022
	4 7,01	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	01-05-2010	2ª Maia 41020
7	4 7,08	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	3ª Maia 41020
	4 7,13	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
8	4 7,53	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	5ª Maia 41022
9	4 7,62	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	4ª Maia 41020
	4 7,85	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	5ª Maia 41020
10	4 7,91	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	6ª Maia 41020
	4 7,96	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	6ª Maia 41022
	4 8,37	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	4 8,51	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	7ª Maia 41022
	4 8,52	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	4 8,83	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
	4 9,21	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	7ª Maia 41020
11	5 0,96	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	8ª Maia 41020
	5 1,08	Joana Silva	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	8ª Maia 41022
12	5 2,53	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	4ª Espinho 38006
13	5 2,58	OLIVIA CORREIA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 9,82

1	4 2,70	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	2ª Guimarães 03030
2	4 2,81	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	19-06-2010	6ª Guimarães 03030
	4 2,93	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
3	4 5,49	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
4	4 6,01	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
5	4 6,19	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	4 6,38	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	5ª Guimarães 03030
6	4 7,18	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
7	4 8,05	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
8	4 9,82	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 1 0,49

1	5 8,20	CARLA RATÃO	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	6ª Leiria 03034
2	6 0,47	RAFAELA ALMEIDA	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	3ª Pombal 03002
3	1 1 0,49	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 17,81

1	5 3,47	EGLE BALCIUNAITE	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1ª Pombal 03009
	5 3,47	Egle Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
	5 3,73	Egle Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	1ª Espinho 03008
2	5 9,80	DANIELA CUNHA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
3	6 1,36	LESLIE DELGADO	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	5ª Leiria 24001
	6 2,06	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	5ª Leiria 03034
	6 3,34	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	6ª Espinho 03008
4	6 9,83	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	5ª Maia 41029
5	1 0 9,07	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	1 0 9,53	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	1 1 3,85	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	6ª Maia 41015
6	1 1 7,81	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 1 2,86

1	6 0,71	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	1ª Setúbal 03032
	6 1,12	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	4ª Espinho 03008
	6 1,20	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
	6 2,08	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2ª Espinho 03006
	6 2,48	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	5ª Espinho 03012
	6 2,83	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª Pombal 03005
	6 4,62	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	3ª Pombal 03002
2	7 0,55	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	3ª Braga 47017
	1 0 1,16	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
3	1 0 2,41	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-05-2010	2ª Maia 41023
	1 0 6,73	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	1 0 9,99	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
4	1 1 2,86	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**400 Metros Planos**

Top 1 1 2,66

1	6 5,53	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47012
2	6 5,84	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	1ª Braga 47012
3	6 5,89	ANA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	3ª Maia 41029
4	6 6,20	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
5	6 8,62	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	4ª Maia 41029
6	6 8,66	ELSA FRANCA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	4ª Pombal 03005
	6 8,70	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
	6 8,94	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	2ª Braga 47017
	6 9,50	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	5ª Guimarães 47042
7	7 7,14	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	3ª Braga 47012
8	1 0 3,76	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0 5,69	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1 0 5,71	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-05-2010	4ª Maia 41023
	1 0 5,93	Sofia Goncalves	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	5ª Maia 41023
	1 0 5,95	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	1 0 7,41	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	2ª Maia 41015
	1 0 7,69	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	6ª Maia 41023
	1 0 8,09	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	27-03-2010	3ª Maia 41015
	1 0 8,60	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	7ª Maia 41023
9	1 0 8,61	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	1 0 9,93	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
10	1 1 0,40	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	1 1 1,97	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	4ª Maia 41015
	1 1 2,66	Joana Silva	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	5ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

500 Metros

Top

1 3 4,35

1	1 3 4,35	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	4ª Maia 41006
---	----------	----------------	--------	-------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

500 Metros

Top

1 3 3,71

1	1 2 5,94	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	2ª Maia 41006
2	1 3 3,71	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	3ª Maia 41006





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

600 Metros

Top

2 0 0,68

1	1 5 4,13	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	4ª <i>Maia 41002</i>
	1 5 9,18	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	6ª <i>Maia 41002</i>
2	2 0 0,68	ANDREIA SOARES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª <i>Espinho 38011</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

600 Metros

Top

1 4 3,35

1	1 4 3,35	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	1ª Maia 41002
---	----------	-----------------	--------	-------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

600 Metros

Top

2 0 2,74

1	1 4 7,21	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	2ª Maia 41002
2	1 5 1,91	HELENA PEREIRA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	3ª Maia 41002
3	1 5 7,82	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	5ª Maia 41002
4	2 0 2,74	ANA LEAL	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	7ª Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

600 Metros						Top	2 0 9,95
1	1 4 4,04	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	1ª	Maia 41002
2	1 4 4,55	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	28-11-2009	2ª	Maia 41002
3	1 4 9,13	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	28-11-2009	3ª	Maia 41002
4	1 5 2,28	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	4ª	Maia 41002
5	1 5 2,33	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	5ª	Maia 41002
6	1 5 4,14	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6ª	Maia 41002
7	1 5 5,55	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	7ª	Maia 41002
8	1 5 6,54	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	8ª	Maia 41002
9	1 5 8,02	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	9ª	Maia 41002
10	1 5 9,32	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	10ª	Maia 41002
11	2 0 0,56	FILIPA SANTOS	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	11ª	Maia 41002
12	2 0 3,25	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	12ª	Maia 41002
13	2 0 9,95	CATARINA PINTO	96 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	13ª	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**600 Metros**

Top

2 2 0,59

1	1 4 4,73	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4 6,20	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1ª Aveiro 38037
2	1 4 6,66	SORAIA VIGARIO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4 8,12	BEATRIZ MOURA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
3	1 5 1,37	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	1 5 1,92	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
	1 5 2,37	HELENA SILVA	97 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
4	1 5 2,55	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	1 5 5,03	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
5	1 5 6,00	BEATRIZ SILVA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	4ª Maia 41002
	1 5 7,13	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
6	1 5 7,29	Beatriz Silva	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
	1 5 7,68	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
7	1 5 8,62	ANA SILVA	98 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
	1 5 8,93	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	2 0 0,36	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
8	2 0 0,84	JÉSSICA PINTO	97 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	5ª Maia 41002
	2 0 1,42	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	03-01-2010	5ª Espinho 38008
9	2 0 1,85	MARIA JOÁO SILVA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	2 0 2,40	Jéssica Pinto	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
	2 0 2,93	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
10	2 0 3,42	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
	2 0 3,59	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	6ª Maia 41002
11	2 0 4,36	RENATA BARBOSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	7ª Maia 41002
	2 0 5,59	Maria João Silva	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
	2 0 5,66	Renata Barbosa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
12	2 0 6,19	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	2 0 6,95	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
13	2 0 8,40	Mafalda Santos	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	8ª Maia 41002
	2 1 0,12	Francisca Borges	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	9ª Maia 41002
	2 1 6,73	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	10ª Maia 41002
14	2 2 0,59	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

600 Metros

Top

2 0 5,69

1	2 0 5,69	VANESSA PINTO	99 Ben-B AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 17-07-2010	2ª Aveiro 38042
---	----------	---------------	--	-----------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

800 Metros

Top 2 2 7,44

1	2 1 1,24	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	2ª Espinho 03012
	2 1 2,11	Lilian Silva	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1ª Braga 47012
2	2 2 1,20	CARINA MARQUES	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	4ª Maia 41030
	2 2 2,04	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	2 2 2,08	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4ª Maia 41023
3	2 2 4,54	EUNICE TAVARES	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	19-05-2010	7ª Maia 41023
	2 2 6,26	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	6ª Braga 47012
	2 2 6,84	Eunice Tavares	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	22-05-2010	11ª Leiria 24000
	2 2 7,44	Eunice Tavares	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	16-05-2010	2ª Aveiro 38028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos**800 Metros**

Top 2 4 9,10

1	2 0 3,27	EGLE BALCIUNAITE	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027
	2 0 4,97	Egle Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009
	2 0 7,41	Egle Balciunaite	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	1ª Espinho 03008
2	2 1 1,05	DANIELA CUNHA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	2ª Leiria 24000
	2 1 3,88	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	18-07-2010	7ª Leiria 03034
3	2 1 3,89	LIDIA SOUSA	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030
	2 1 4,13	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-02-2010	6ª Espinho 03012
	2 1 4,75	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-06-2010	1ª Lisboa 03031
	2 1 5,12	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	2ª Braga 47012
4	2 1 5,47	CATARINA LIMA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	5ª Leiria 24000
	2 1 5,77	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-06-2010	3ª Lisboa 03031
	2 1 5,95	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	2ª Espinho 03008
	2 1 6,03	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	3ª Braga 47012
	2 1 6,34	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023
	2 1 6,45	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	2 1 7,43	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	2 1 8,95	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-02-2010	8ª Espinho 03012
5	2 1 9,80	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	07-02-2010	1ª Espinho 03008
	2 3 2,44	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	9ª Maia 41030
6	2 3 5,25	Sonia Carvalho	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	4ª Maia 41015
	2 3 6,89	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	4ª Pombal 03001
7	2 3 7,07	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	4ª Lisboa 03021
	2 4 7,15	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41026
8	2 4 9,10	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	1ª Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

800 Metros						Top	2 4 3,58
1	2 2 3,63	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
2	2 2 4,74	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	2ª	Braga 47006
3	2 3 0,98	MARISA FERREIRA	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
4	2 3 2,65	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	10ª	Maia 41030
5	2 3 4,42	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	3ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 3 4,89	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
	2 3 5,83	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	12ª	Maia 41030
	2 3 6,57	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41026
	2 3 6,88	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	6ª	Maia 41015
	2 3 9,20	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	7ª	Maia 41015
	2 4 2,69	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	4ª	Guimarães 47042
6	2 4 3,58	MANUELA SILVA	92 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	30-05-2010	14ª	Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**800 Metros**

Top 3 1 4,50

1	2 1 9,10	SILVANA DIAS	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	5ª Guimarães 03030
	2 2 0,59	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	04-07-2010	7ª Setúbal 03032
2	2 2 0,75	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	2ª Maia 41023
	2 2 1,48	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
3	2 2 2,02	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	06-06-2010	4ª Leiria 03020
	2 2 2,48	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
4	2 2 2,69	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 2 3,84	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	1ª Maia 41020
	2 2 3,95	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	2 2 4,16	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	1ª Braga 47012
	2 2 4,59	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
5	2 2 5,49	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	2ª Maia 41020
	2 2 5,71	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 2 5,99	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	7ª Maia 41030
	2 2 6,17	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	3ª Maia 41020
	2 2 6,20	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	2 2 6,32	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-06-2010	5ª Guimarães 03030
6	2 2 8,36	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
	2 2 8,75	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	3ª Braga 47012
	2 2 9,26	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	3ª Braga 47006
	2 2 9,53	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-05-2010	8ª Maia 41023
7	2 2 9,80	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
	2 3 0,06	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	8ª Maia 41030
	2 3 0,29	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	1ª Braga 47012
	2 3 0,29	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 3 1,55	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-05-2010	4ª Maia 41020
8	2 3 2,13	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
	2 3 2,23	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	5ª Maia 41020
	2 3 3,34	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	2ª Maia 41015
	2 3 4,25	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	3ª Maia 41015
	2 3 5,46	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
9	2 3 5,74	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	11ª Maia 41030
	2 3 5,98	CATARINA PEREIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
	2 3 6,33	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	5ª Maia 41015
10	2 3 6,38	CATARINA GONÇALVE	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
	2 3 6,66	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026
11	2 3 7,20	Catarina Gonçalves	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	6ª Maia 41020
	2 3 7,27	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	4ª Braga 47006
	2 3 7,73	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	7ª Maia 41020
	2 3 8,02	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41
12	2 3 8,82	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41026
	2 3 9,52	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41026
	2 3 9,55	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	9ª Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

800 Metros						Top	3 1 4,50
	2 3 9,62	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	5ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
13	2 3 9,83	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	13ª	Póvoa de Varzim 41026
14	2 4 0,28	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025
	2 4 0,49	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	8ª	Maia 41015
15	2 4 0,50	CÁTIA TERROSO	94 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	02-05-2010	8ª	Maia 41020
16	2 4 1,21	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	9ª	Maia 41020
	2 4 1,26	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	6ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 4 1,54	Sara Marinho	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	13ª	Maia 41030
17	2 4 1,80	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª	Maia 41015
	2 4 2,41	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41025
18	2 4 3,32	ANA LEAL	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	4ª	Braga 47012
	2 4 4,13	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	19-05-2010	10ª	Maia 41023
	2 4 4,38	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2ª	Maia 41015
	2 4 4,42	Catarina Gonçalves	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	7ª	Braga 47012
	2 4 4,42	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41025
19	2 4 5,27	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	10ª	Maia 41020
20	2 4 5,28	OLIVIA CORREIA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3ª	Braga 47019
	2 4 5,68	Joana Silva	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	6ª	Braga 47012
21	2 4 6,56	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	3ª	Maia 41015
	2 4 6,80	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	4ª	Braga 47019
	2 4 6,87	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	8ª	Braga 47012
	2 4 7,14	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	9ª	Braga 47012
	2 4 7,74	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	10ª	Braga 47012
	2 4 8,78	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	3ª	Espinho 38009
22	2 5 1,14	DANIELA MACHADO	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	19-05-2010	12ª	Maia 41023
	2 5 2,29	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41025
	2 5 3,91	Olivia Correia	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	11ª	Maia 41020
23	2 5 4,07	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª	Maia 41015
24	2 5 6,17	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1ª	Braga 47006
25	3 0 3,85	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	5ª	Maia 41015
26	3 0 9,82	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª	Maia 41015
27	3 1 4,50	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	7ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**800 Metros**

Top 3 1 9,06

1	2 1 5,45	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-06-2010	1ª Guimarães 03030
	2 1 9,66	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2	2 2 1,19	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	20-06-2010	7ª Guimarães 03030
	2 2 1,66	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
3	2 2 1,95	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	2 2 2,76	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
4	2 2 3,73	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	2 2 4,42	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	20-06-2010	2ª Guimarães 03030
	2 2 5,11	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 2 5,31	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-07-2010	1ª Aveiro 38042
	2 2 5,70	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
5	2 2 7,51	SONIA FERREIRA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	2 2 8,00	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	2ª Maia 41015
6	2 2 8,65	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
7	2 2 9,01	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
	2 2 9,21	Carla Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
	2 2 9,41	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
	2 2 9,52	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	2 2 9,67	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	3ª Maia 41015
	2 3 0,73	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	1ª Espinho 38011
	2 3 2,45	Carla Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025
8	2 3 3,61	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	5ª Braga 47017
	2 3 4,01	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	2 3 4,40	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
	2 3 5,29	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	1ª Maia 41015
	2 3 6,73	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-07-2010	4ª Aveiro 38042
9	2 3 6,89	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
10	2 3 7,22	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
11	2 3 7,66	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015
	2 3 8,69	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	5ª Espinho 38011
12	2 3 8,79	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
13	2 3 9,17	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	2 3 9,90	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009
14	2 4 0,18	CATARINA PACHECO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	23-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009
	2 4 0,50	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009
	2 4 0,68	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	2ª Maia 41015
15	2 4 1,12	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015
16	2 4 1,51	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
17	2 4 1,60	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009
	2 4 2,73	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	5ª Maia 41015
	2 4 2,92	Marisa Dias	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
18	2 4 3,87	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	4ª Maia 41015
19	2 4 4,40	SARA GOMES	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

						800 Metros	Top	3 1 9,06
	2 4 4,83	Monica Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	12ª	Inatel - Maia 41009	
20	2 4 4,88	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	23-01-2010	13ª	Inatel - Maia 41009	
	2 4 5,81	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	5ª	Maia 41015	
21	2 4 5,83	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª	Maia 41015	
	2 4 5,92	Diana Oliveira	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	14ª	Inatel - Maia 41009	
	2 4 8,01	Monica Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025	
22	2 4 8,80	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-01-2010	15ª	Inatel - Maia 41009	
23	2 4 9,63	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025	
24	2 5 0,30	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025	
25	2 5 1,98	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	6ª	Maia 41015	
26	2 5 2,71	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	7ª	Maia 41015	
27	2 5 6,79	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	7ª	Maia 41015	
28	2 5 8,78	INÉS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	16ª	Inatel - Maia 41009	
29	2 5 9,81	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	8ª	Maia 41015	
30	3 0 1,20	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	8ª	Maia 41015	
31	3 0 2,53	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	9ª	Maia 41015	
32	3 0 6,89	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	9ª	Maia 41015	
33	3 1 1,11	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41025	
	3 1 4,93	Mariana Rodrigues	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	11ª	Póvoa de Varzim 41026	
34	3 1 9,06	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	10ª	Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

1.000 Metros

Top

3 0 2,49

1	2 5 1,53	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	3ª Maia 41022
2	2 5 4,27	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	4ª Maia 41022
3	3 0 2,49	CARINA MARQUES	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	6ª Maia 41022





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

1.000 Metros

Top

2 4 9,98

1	2 4 9,98	LIDIA SOUSA	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2ª Maia 41022
---	----------	-------------	--------	---------------------	------------	---------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

1.000 Metros

Top

4 2 5,23

1	3 0 6,51	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	7ª Maia 41022
2	3 0 7,85	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-05-2010	8ª Maia 41022
3	3 0 9,99	SONIA PINTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	2ª Braga 47005
4	3 2 6,84	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	9ª Maia 41022
5	4 2 5,23	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	10ª Maia 41022



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

1.000 Metros							Top	3 5 4,30
1	3 0 8,09	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	1ª Braga 47005		
2	3 0 9,01	EUGENIA PEIXOTO	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	2ª Braga 47005		
	3 1 1,53	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	9ª Lisboa 03024		
3	3 1 2,22	SILVANA DIAS	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	7ª Braga 47005		
4	3 1 5,50	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-12-2009	8ª Braga 47005		
5	3 1 7,04	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	1ª Braga 47005		
6	3 2 1,84	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	2ª Braga 47005		
7	3 2 5,46	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	10ª Braga 47005		
8	3 2 6,97	HELENA PEREIRA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	11ª Braga 47005		
9	3 3 3,38	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	12ª Braga 47005		
10	3 3 4,04	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	6ª Braga 47005		
11	3 4 1,26	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª Espinho 38006		
	3 4 4,46	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	9ª Braga 47005		
12	3 5 4,30	LILIANA GAVINA	94 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	19-12-2009	10ª Braga 47005		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**1.000 Metros**

Top

3 5 9,50

1	3 0 2,33	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	06-06-2010	2ª Leiria 03020
	3 0 2,75	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	3ª Lisboa 03024
2	3 0 5,51	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	1ª Braga 47005
	3 0 6,97	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	2ª Braga 47005
	3 0 7,6	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	1ª Maia 41020
3	3 0 8,64	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	19-12-2009	3ª Braga 47005
	3 1 0,0	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	2ª Maia 41020
4	3 1 0,50	SONIA FERREIRA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	4ª Braga 47005
5	3 1 1,00	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	19-12-2009	5ª Braga 47005
	3 1 1,2	Sonia Ferreira	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	3ª Maia 41020
	3 1 3,8	Andreia Rodrigues	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	4ª Maia 41020
	3 1 5,1	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	5ª Maia 41020
6	3 1 8,8	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	6ª Maia 41020
7	3 1 9,4	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	7ª Maia 41020
8	3 2 0,63	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	10ª Braga 47005
9	3 2 2,20	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-12-2009	3ª Braga 47005
	3 2 3,3	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	8ª Maia 41020
	3 2 4,89	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	4ª Braga 47005
10	3 2 5,00	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	5ª Braga 47005
11	3 2 5,1	SARA GOMES	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	9ª Maia 41020
12	3 2 6,09	DANIELA PEREIRA	96 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	22-05-2010	16ª Lisboa 03024
13	3 2 8,96	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	11ª Braga 47005
14	3 2 9,4	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	10ª Maia 41020
15	3 3 0,1	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	11ª Maia 41020
	3 3 1,5	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	12ª Maia 41020
16	3 3 2,0	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	13ª Maia 41020
17	3 3 2,30	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	9ª Braga 47005
18	3 3 2,6	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	14ª Maia 41020
19	3 3 2,72	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	2ª Braga 47005
	3 3 2,84	Tania Dinis	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	3ª Braga 47005
20	3 3 3,95	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	4ª Braga 47005
	3 3 4,11	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª Espinho 38006
21	3 3 4,16	FILIPA SANTOS	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	5ª Braga 47005
	3 3 4,83	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	5ª Espinho 38009
22	3 3 7,1	CATARINA PACHECO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	02-05-2010	15ª Maia 41020
23	3 3 8,22	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	19-12-2009	6ª Braga 47005
	3 3 8,4	Ines Neto	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	16ª Maia 41020
24	3 3 9,7	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	17ª Maia 41020
	3 4 0,9	Raquel Marafona	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	02-05-2010	18ª Maia 41020
	3 4 2,74	Marisa Dias	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	11ª Braga 47005
25	3 4 3,0	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	02-05-2010	19ª Maia 41020
26	3 4 3,36	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	7ª Braga 47005
27	3 4 5,83	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	12ª Braga 47005



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

		1.000 Metros				Top	3 5 9,50
28	3 4 7,6	INES PACHECO	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	20ª	Maia 41020
29	3 4 9,5	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	21ª	Maia 41020
30	3 5 3,26	CATARINA COSTA	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	12ª	Braga 47005
31	3 5 9,5	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	22ª	Maia 41020





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 2 7,10

1	3 1 1,17	SOFIA TEIXEIRA	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 1 1,50	Sofia Teixeira	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	1ª Braga 47005	RR
2	3 1 4,44	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
3	3 1 6,02	ANABELA RIBEIRO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
4	3 2 0,62	ANA NETO	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
5	3 2 2,32	SORAIA VIGARIO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	1ª Aveiro 38037	
	3 2 3,08	Soraia Vigario	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
6	3 2 4,24	RITA PEREIRA	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
7	3 2 4,56	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 2 5,57	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015	
	3 2 6,36	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	3ª Braga 47005	
8	3 2 7,34	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	2ª Maia 41015	
9	3 3 0,60	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	3ª Maia 41015	
10	3 3 1,43	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	4ª Maia 41015	
11	3 3 1,66	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 3 2,03	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	5ª Maia 41015	
12	3 3 2,76	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª Maia 41015	
	3 3 3,00	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	1ª Braga 47005	
	3 3 3,01	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	22-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 3 3,38	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	2ª Braga 47005	
13	3 3 3,91	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	7ª Maia 41015	
14	3 3 4,62	HELENA SILVA	97 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41024	
15	3 3 4,64	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	5ª Braga 47005	
16	3 3 5,11	BÁRBARA SANTOS	97 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	19-12-2009	1ª Braga 47005	
	3 3 5,57	Ana Neto	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	6ª Braga 47005	
17	3 3 5,73	VERONICA DIAS	98 Inf	CASA DO BENFICA EM PAREDES	22-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41024	
18	3 3 6,06	JÉSSICA PINTO	97 Inf	GINASIO TROFA	19-12-2009	2ª Braga 47005	
	3 3 6,35	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	7ª Braga 47005	
19	3 3 6,78	BEATRIZ MOURA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 3 7,24	Ana Ramos	97 Inf	GINASIO TROFA	19-12-2009	3ª Braga 47005	
	3 3 7,68	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	8ª Maia 41015	
	3 3 8,01	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	4ª Braga 47005	
20	3 3 8,17	DIANA RIBEIRO	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	13ª Póvoa de Varzim 41024	
21	3 3 8,42	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	8ª Braga 47005	
22	3 4 1,38	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-07-2010	4ª Aveiro 38042	
	3 4 1,82	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	9ª Maia 41015	
	3 4 1,90	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41024	
	3 4 2,33	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	4ª Braga 47005	
	3 4 4,28	Andreia Sousa	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	10ª Maia 41015	
23	3 4 4,89	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª Aveiro 38042	
24	3 4 6,70	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41024	
25	3 4 7,01	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	5ª Braga 47005	
	3 4 7,55	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	11ª Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

1.000 Metros						Top	4 2 7,10
26	3 4 8,20	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	4ª Braga 47015	
27	3 4 8,49	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	12ª Maia 41015	
28	3 4 8,77	FLAVIA DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	7ª Braga 47005	
29	3 4 8,77	MAFALDA SANTOS	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	5ª Braga 47015	
30	3 4 9,49	RENATA BARBOSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	5ª Braga 47005	
31	3 5 0,39	CATARINA DURÃES	97 Inf	CASA DO BENFICA EM PAREDES	22-05-2010	16ª Póvoa de Varzim 41024	
32	3 5 0,80	MÁRCIA MOURA	98 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	17ª Póvoa de Varzim 41024	
33	3 5 2,12	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	18ª Póvoa de Varzim 41024	
34	3 5 4,97	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	13ª Maia 41015	
	3 5 7,74	Diana Pereira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	8ª Braga 47005	
35	4 0 2,30	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	14ª Maia 41015	
36	4 0 2,67	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	15ª Maia 41015	
	4 0 3,26	Catarina Ricardo	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	9ª Braga 47015	
37	4 0 5,73	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	16ª Maia 41015	
38	4 0 7,35	MARA COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	10ª Braga 47005	
39	4 0 7,85	MARIA JOÁO SILVA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	19ª Póvoa de Varzim 41024	
40	4 0 9,16	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	18ª Maia 41015	
41	4 1 2,50	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	19ª Maia 41015	
42	4 1 3,56	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	20ª Maia 41015	
43	4 1 6,39	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	21ª Maia 41015	
	4 2 4,65	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	7ª Braga 47005	
	4 2 5,06	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	8ª Braga 47005	
44	4 2 6,97	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	22ª Maia 41015	
45	4 2 7,10	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	23ª Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

1.500 Metros

Top

4 5 5,73

1	4 2 5,53	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	4ª Espinho 03012
	4 2 9,41	Lilian Silva	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	3ª Pombal 03009
2	4 2 9,76	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	3ª Maia 41029
	4 3 0,45	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
3	4 3 0,88	ANDREIA SANTOS	85 Sen	INDIVIDUAL	16-06-2010	4ª Maia 41029
	4 3 2,27	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	6ª Espinho 03012
	4 3 2,60	Lilian Silva	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	4 3 3,66	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	7ª Leiria 03034
4	4 3 4,51	DOROTEIA PEIXOTO	83 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	16-06-2010	6ª Maia 41029
5	4 4 9,56	CARINA MARQUES	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
	4 5 5,73	Carina Marques	86 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	12ª Maia 41029



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos**1.500 Metros**

Top 6 1 7,53

1	4 2 2,12	POLINA JELIZAROVA	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027
2	4 2 4,36	DANIELA CUNHA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-07-2010	3ª Leiria 03034
	4 2 4,85	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-02-2009	3ª Espinho 03012
3	4 2 5,30	LIDIA SOUSA	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029
	4 2 9,44	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	2ª Maia 41029
	4 2 9,74	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	4ª Leiria 03034
	4 3 1,06	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008
	4 3 2,56	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	1ª Espinho 38013
4	4 3 6,08	CATARINA LIMA	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	7ª Maia 41029
	4 3 6,11	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
	4 3 8,19	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	4 4 7,41	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-12-2009	2ª Braga 47006
	4 4 7,51	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	2ª Espinho 38013
	4 5 0,05	Daniela Cunha	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	26-06-2010	1ª Lisboa 03031
	4 5 0,16	Lidia Sousa	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	2ª Lisboa 03031
	4 5 2,98	Catarina Lima	90 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	26-06-2010	7ª Lisboa 03031
5	5 0 9,69	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	2ª Maia 41015
6	6 1 5,29	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	7ª Maia 41015
	6 1 7,53	Catia Barbosa	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	14ª Maia 41029



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos**1.500 Metros**

Top

6 1 3,34

1	4 4 7,74	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	6ª Setúbal 03032
	4 4 7,83	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	7ª Espinho 03008
	4 4 8,99	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	9ª Maia 41029
	4 5 2,12	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	4 5 2,58	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6ª Braga 47012
	4 5 2,83	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	8ª Pombal 03005
2	5 0 2,64	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-06-2010	2ª Maia 41029
3	5 1 7,75	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	2ª Braga 47012
	5 2 1,57	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	3ª Maia 41015
4	5 2 2,12	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	5ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 2 3,58	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	5ª Maia 41029
	5 2 9,80	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	4ª Maia 41015
5	5 3 4,63	MANUELA SILVA	92 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	02-06-2010	8ª Póvoa de Varzim / Braga 41
6	5 3 4,70	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	6ª Maia 41015
	5 3 6,61	Joana Fortuna	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	5ª Guimarães 47042
	5 3 9,03	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	11ª Maia 41029
	6 1 3,34	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	5ª Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**1.500 Metros**

Top

6 0 2,66

1	4 4 2,43	SILVANA DIAS	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	03-07-2010	4ª Setúbal 03032
	4 4 7,97	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-06-2010	3ª Guimarães 03030
	4 4 9,34	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
2	4 5 0,93	EUGENIA PEIXOTO	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	10ª Maia 41029
	4 5 2,09	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	11ª Maia 41029
	4 5 4,37	Silvana Dias	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	9ª Pombal 03005
	4 5 4,43	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
3	4 5 4,70	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-06-2010	8ª Guimarães 03030
	4 5 5,47	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
	4 5 9,29	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	1ª Maia 41029
4	5 0 0,62	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	03-07-2010	9ª Setúbal 03032
	5 0 6,00	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 0 7,26	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	1ª Maia 41015
5	5 0 7,65	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 1 3,08	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 1 4,29	CATARINA PEREIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	3ª Maia 41029
6	5 1 7,38	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	4ª Maia 41029
	5 1 9,15	Joana Teixeira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
	5 2 1,97	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	10ª Braga 47012
	5 2 4,74	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41025
7	5 2 6,16	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	6ª Maia 41029
	5 2 6,69	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	7ª Maia 41029
	5 2 7,04	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47012
8	5 3 0,60	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	5ª Maia 41015
	5 3 1,20	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	9ª Maia 41029
	5 3 1,53	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-06-2010	10ª Maia 41029
9	5 3 2,57	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	6ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 3 2,77	Rute Leite	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	7ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 3 3,66	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	13ª Póvoa de Varzim 41025
10	5 3 4,87	FATIMA ZABALA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	6ª Braga 47012
	5 3 7,05	CATARINA GONÇALVE	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41025
	5 4 2,56	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-06-2010	9ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 4 4,02	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	9ª Braga 47012
11	5 4 9,49	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	10ª Braga 47012
	5 5 2,47	DANIELA MACHADO	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-06-2010	13ª Maia 41029
	6 0 2,66	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**1.500 Metros**

Top 6 3 4,47

1	4 5 1,05	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-06-2010	5ª Guimarães 03030
	4 5 2,58	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
2	4 5 6,91	SONIA FERREIRA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
3	4 5 8,33	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
4	5 0 2,15	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
5	5 0 3,35	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	5 0 7,44	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	5 1 0,41	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	11ª Guimarães 03030
	5 1 4,09	Monika Alek	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
6	5 1 8,91	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
7	5 2 1,25	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025
8	5 2 2,40	PATRICIA TAVARES	95 Ini	INDIVIDUAL	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025
	5 2 4,74	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41025
9	5 2 8,80	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41025
10	5 2 9,72	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
	5 3 2,46	Monica Rodrigues	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41025
11	5 4 1,95	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
12	5 4 4,48	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
13	6 3 4,47	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

2000 Metros

Top

7 3 0,63

1	7 0 5,61	SONIA PINTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	1ª Maia 41002
2	7 3 0,63	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2ª Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

2000 Metros

Top

8 3 4,03

1	7 4 1,20	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	3ª <i>Maia 41002</i>
2	8 1 0,51	FATIMA ZABALA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	5ª <i>Maia 41002</i>
3	8 3 4,03	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	6ª <i>Maia 41002</i>





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

				Milha		Top	6 0 0,10
1	5 3 8,5	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	1ª	Maia 41006
2	6 0 0,1	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª	Maia 41006





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

3.000 Metros

Top 10 3 3,96

1	9 3 0,36	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023
2	9 3 0,50	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	2ª Maia 41023
	9 3 5,10	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	3ª Braga 47012
	9 3 7,06	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	2ª Espinho 03012
	9 4 0,31	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	2ª Pombal 03009
	9 4 4,90	Sonia Fernandes	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
3	10 3 3,96	EUNICE TAVARES	85 Sen	SPORTZONE RUNNING TEAM	16-06-2010	2ª Luso 38036



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

3.000 Metros

Top 1 3 4 1,44

1	9 2 5,77	POLINA JELIZAROVA	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027
2	1 0 2 5,11	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	07-02-2010	7ª Espinho 03008
	1 0 3 3,81	Sonia Carvalho	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	17-01-2010	1ª Braga 47012
3	1 3 4 1,44	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	11ª Maia 41023





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Metros

Top 1 2 3 5,50

1	1 0 0 7,93	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	6ª Espinho 03008
	1 0 1 9,09	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	2ª Pombal 03005
	1 0 2 5,08	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	1ª Setúbal 03032
	1 0 3 2,19	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
2	1 0 4 1,66	Marta Martins	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4ª Maia 41023
	1 0 5 1,88	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
3	1 0 5 7,65	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	4ª Braga 47012
	1 1 1 9,65	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	5ª Póvoa de Varzim / Braga 41
4	1 1 3 2,56	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	7ª Maia 41023
	1 1 5 4,43	JOANA FORTUNA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-05-2010	9ª Maia 41023
5	1 2 2 3,08	MANUELA SILVA	92 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	09-06-2010	6ª Póvoa de Varzim / Braga 41
6	1 2 3 5,50	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	10ª Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**3.000 Metros**

Top 1 2 5 7,93

1	1 0 0 9,11	EUGENIA PEIXOTO	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	4ª Braga 47012	
	1 0 1 5,19	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-02-2010	7ª Espinho 03012	
	1 0 2 0,08	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	3ª Pombal 03005	
	1 0 2 5,72	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	06-06-2010	2ª Leiria 03020	
	1 0 2 6,35	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	04-07-2010	2ª Setúbal 03032	
2	1 0 2 7,15	SUELI GOMES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	1ª Guimarães 03030	
	1 0 3 0,38	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	6ª Braga 47012	
	1 0 3 1,37	Sueli Gomes	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	6ª Pombal 03005	
3	1 0 3 6,22	DIANA ALMEIDA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	24-01-2010	7ª Pombal 03005	
	1 0 4 1,69	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	04-07-2010	4ª Setúbal 03032	
	1 0 4 3,72	Eugenia Peixoto	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	1ª Maia 41020	
4	1 0 4 5,65	CATARINA PEREIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	10ª Pombal 03005	
	1 0 4 6,55	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	20-12-2009	1ª Braga 47006	
	1 0 4 9,17	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	7ª Braga 47012	
	1 0 5 3,57	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	
5	1 1 0 6,65	ANA SOARES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	2ª Maia 41020	
6	1 1 1 5,62	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
7	1 1 1 6,91	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	1 1 2 1,06	Catarina Pereira	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	4ª Guimarães 03030	
	1 1 2 1,14	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	
	1 1 2 7,93	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	20-06-2010	5ª Guimarães 03030	
	1 1 2 8,35	Ana Soares	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	7ª Braga 47012	
	1 1 3 1,80	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-06-2010	6ª Guimarães 03030	
	1 1 4 3,55	Alexandra Silva	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	8ª Maia 41023	
	1 1 4 4,54	Daniela Goncalves	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025	
	8	1 1 4 6,02	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	3ª Maia 41020
	9	1 1 4 7,20	SARA MARINHO	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	4ª Maia 41020
1 1 4 8,74		CATARINA GONÇALVE	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	16ª Pombal 03005	
10	1 1 5 9,66	Catarina Gonçalves	93 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-06-2010	7ª Guimarães 03030	
	1 2 0 7,05	RITA COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	8ª Braga 47012	
11	1 2 2 8,23	Rita Costa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	5ª Maia 41020	
	1 2 3 5,82	RUTE LEITE	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	6ª Maia 41020	
13	1 2 4 9,31	JOANA SILVA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	
14	1 2 5 7,93	FATIMA ZABALA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	9ª Braga 47012	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

5.000 Metros

Top 1 6 4 9,93

1	1 6 4 9,93	SONIA FERNANDES	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027
---	------------	-----------------	--------	---------------------	------------	-----------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

5.000 Metros

Top 2 1 2 8,25

1	1 8 0 0,12	MARTA MARTINS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
2	2 1 2 8,25	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	2ª Guimarães 47042





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

10.000 Metros

Top 3 9 2 0,75

1	3 9 2 0,75	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	4ª Guimarães 03033
---	------------	----------------	--------	----------------------------	------------	--------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

60 M Barr.Juv.Fem-76

Top

1 2,38

1	9,43	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Alpiarça 03007
	1 0,13	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47011
2	1 0,48	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	4ª Braga 47011
3	1 0,53 - 0,2	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1ª 1041005
	1 0,57	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47011
4	1 0,62	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1 0,73 - 0,2	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª 1041005
	1 0,76 - 1,1	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
	1 0,78	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	6ª Espinho 38008
5	1 1,17 - 0,2	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-12-2009	3ª 1041005
	1 1,27 - 0,2	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	4ª 1041005
	1 1,28 - 1,1	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002
6	1 1,31	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47011
7	1 1,96 - 1,1	BÁRBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	3ª Maia 41002
8	1 1,97	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	3ª Espinho 38008
	1 2,38 - 1,1	Alexandra Rodrigues	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	4ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

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

Top

1 6,75

1	1 0,22	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1ª Braga 47011
	1 0,50 -0,2	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1ª Maia 41004
	1 0,62 -3,9	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	1ª Maia 41002
	1 0,63	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	6ª Alpiarça 03007
	1 0,67	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	3ª Espinho 38008
2	1 0,99 -0,2	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª Maia 41004
3	1 1,03 -0,2	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	1ª Maia 41004
4	1 1,05 -0,2	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41004
	1 1,06	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	3ª Braga 47011
	1 1,11	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47011
5	1 1,46	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1 1,49	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	7ª Braga 47011
6	1 1,61	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	2ª Braga 47011
	1 1,70 -0,2	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª Maia 41004
	1 1,73 -1,8	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2ª Maia 41002
7	1 1,75 -0,2	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	3ª Maia 41004
8	1 1,81 -0,2	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4ª Maia 41004
	1 1,82	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47011
	1 1,88 -3,9	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002
	1 1,91 -0,5	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	1ª Maia 41004
	1 1,92	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	4ª Braga 47011
9	1 2,17 -0,2	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	4ª Maia 41004
	1 2,25	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	7ª Espinho 38008
	1 2,45 -3,9	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3ª Maia 41002
10	1 2,52 -0,5	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª Maia 41004
11	1 2,54 -0,5	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	3ª Maia 41004
12	1 2,56 -0,3	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	1ª Maia 41004
13	1 2,65 -0,5	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	4ª Maia 41004
14	1 2,99 -0,3	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	3ª Maia 41004
15	1 3,08 -0,5	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	5ª Maia 41004
16	1 3,16 -0,2	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	5ª Maia 41004
17	1 3,19 -0,3	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	4ª Maia 41004
	1 3,29 -3,9	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª Maia 41002
18	1 3,50 -0,2	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5ª Maia 41004
19	1 3,51 -0,2	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6ª Maia 41004
20	1 3,63 -0,2	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª Maia 41004
21	1 3,64 -0,3	INÉS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	5ª Maia 41004
22	1 3,72 -0,2	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	6ª Maia 41004
23	1 3,97 -0,3	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	6ª Maia 41004
24	1 4,22 -1,8	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3ª Maia 41002
25	1 4,42 -0,2	RENATA RIBEIRO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	7ª Maia 41004
	1 5,88 -1,8	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4ª Maia 41002
26	1 6,43 -0,5	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	6ª Maia 41004



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

60 M Barr.Ini.Fem-76

Top

1 6,75

1 6,75

Ana Patricia Ricardo

96 Ini

MAIA ATLÉTICO CLUBE

30-01-2010

6ª Braga 47015





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

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

Top

2 1,74

1	1 0,25	0,0	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1ª Aveiro 38037
2	1 0,29	0,0	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1ª Aveiro 38037
	1 0,94	-0,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	1 0,95	-0,2	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	1 1,09		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47011
	1 1,18		Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47011
	1 1,42	-0,5	Beatriz Oliveira	97 Inf	ESCOLA F.C.PORTO	12-12-2009	1ª Maia 41003
3	1 1,42	-0,2	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	2ª Maia 41015
	1 1,43		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	3ª Braga 47011
4	1 1,44	-0,2	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	3ª Maia 41015
5	1 1,64	-0,2	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	3ª Maia 41015
6	1 1,78		CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5ª Braga 47011
	1 1,96	-1,7	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª Maia 41002
7	1 2,02	-0,2	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015
8	1 2,06	-0,2	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª Maia 41003
	1 2,07	-0,1	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	4ª Aveiro 38021
9	1 2,12	-0,6	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
	1 2,21	-0,5	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Maia 41003
	1 2,23	-3,2	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002
	1 2,26	-1,7	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª Maia 41002
	1 2,35	-0,2	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	3ª Maia 41003
	1 2,36	-0,2	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4ª Maia 41003
10	1 2,40	-0,6	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	2ª Maia 41015
	1 2,43	-0,2	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5ª Maia 41015
	1 2,44		Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6ª Braga 47011
	1 2,45		Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7ª Braga 47011
	1 2,47		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1ª Braga 47011
	1 2,55	-0,1	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	6ª Aveiro 38021
11	1 2,56	-0,6	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	3ª Maia 41015
	1 2,70	-0,5	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	3ª Maia 41003
	1 2,72	-0,5	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	4ª Maia 41003
12	1 2,73	-0,1	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	7ª Aveiro 38021
	1 2,77		Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	03-01-2010	1ª Espinho 38008
	1 2,93	-0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5ª Maia 41003
13	1 2,94	-0,2	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6ª Maia 41003
14	1 2,96	-0,9	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	1ª Maia 41003
	1 2,96	-0,6	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4ª Maia 41015
	1 3,01	-0,9	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	2ª Maia 41003
	1 3,03	-0,2	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	6ª Maia 41015
	1 3,07	-0,9	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41003
15	1 3,33		PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	3ª Braga 47015
	1 3,50	-3,2	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3ª Maia 41002
	1 3,52	-1,7	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	4ª Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

60 M Barr.Inf.M/F-76							Top	2 1,74
16	1 3,65	- 1,7	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5ª	Maia 41002
	1 3,67		Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	4ª	Espinho 38008
	1 3,76	- 0,2	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª	Maia 41003
17	1 3,81	- 0,6	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	5ª	Maia 41015
18	1 3,86	- 0,2	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	7ª	Maia 41015
19	1 3,94	- 0,2	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	4ª	Maia 41015
	1 3,95	- 3,2	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	4ª	Maia 41002
20	1 3,98	- 0,2	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5ª	Maia 41015
	1 4,01	- 0,5	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	5ª	Maia 41003
21	1 4,15	- 0,6	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	6ª	Maia 41015
22	1 4,28	- 0,9	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	4ª	Maia 41003
	1 4,56	- 0,6	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	7ª	Maia 41015
23	1 4,57	- 0,2	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	6ª	Maia 41015
	1 4,60		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	4ª	Espinho 38008
24	1 4,71	- 0,2	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	7ª	Maia 41015
	1 4,76	- 0,9	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	5ª	Maia 41003
25	1 5,76	- 0,2	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	8ª	Maia 41015
26	1 5,97	- 0,6	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	8ª	Maia 41015
	1 6,22	- 1,7	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	6ª	Maia 41002
	2 1,74	- 0,5	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	6ª	Maia 41003



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

60 M Barr.Ini.Fem-76

Top

1 5,09

1	1 0,19	- 1,6	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
2	1 0,35	- 1,6	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
3	1 0,76	- 1,6	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
4	1 2,14	- 1,6	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
5	1 2,15	- 1,6	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
6	1 5,09	- 1,6	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**80 M Barreiras-0,76**

Top

1 8,24

1	1 3,29	- 1,2	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1 3,48	- 0,5	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-06-2010	6ª Leiria 03020
	1 3,62	- 1,1	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	1ª Maia 41020
	1 3,76	- 0,9	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2	1 3,85	- 0,9	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4,12	- 0,6	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	1ª Maia 41015
3	1 4,23	- 1,1	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	2ª Maia 41020
4	1 4,56	- 1,2	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	27-03-2010	2ª Maia 41015
	1 4,58	- 0,6	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	2ª Maia 41015
	1 4,61	- 1,1	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	3ª Maia 41020
5	1 4,67	- 1,1	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	4ª Maia 41020
6	1 4,79	- 1,2	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Maia 41015
	1 4,98	- 0,9	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
	1 4,99	- 1,1	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	5ª Maia 41020
7	1 5,18	- 1,2	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	4ª Maia 41015
8	1 5,19	- 0,3	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
9	1 5,24	- 1,2	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	5ª Maia 41015
10	1 5,25	- 1,1	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	6ª Maia 41020
11	1 5,85	- 0,6	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	3ª Maia 41015
	1 5,96	- 1,1	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	7ª Maia 41020
12	1 6,45	- 1,2	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
13	1 6,59	- 0,3	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	2ª Maia 41015
14	1 6,70	- 0,3	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3ª Maia 41015
15	1 6,80	- 0,3	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	4ª Maia 41015
	1 6,86	- 1,1	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	8ª Maia 41020
16	1 6,93	- 0,3	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	5ª Maia 41015
17	1 7,31	- 0,6	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	5ª Maia 41015
18	1 7,50	- 0,3	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	6ª Maia 41015
19	1 7,50	- 0,6	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	6ª Maia 41015
20	1 8,24	- 1,2	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7ª Maia 41015
21	1 8,24	- 0,6	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	7ª Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

80 M Barreiras-0,76

Top

1 5,87

1	1 5,87	- 0,9	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
---	--------	-------	--------------	--------	---------------------------	------------	--------------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 0,29

1	1 5,70	- 0,5	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	5ª Lisboa 03027
	1 5,90	- 1,6	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	2ª Maia 41029
2	1 6,08	- 1,5	LESLIE DELGADO	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	5ª Lisboa 03031
	1 6,24	- 0,5	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	1 7,55	- 1,2	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4ª Lisboa 03021
3	1 9,44	- 1,6	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	5ª Maia 41029
4	1 9,79	- 0,5	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042
	2 0,29	- 0,5	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4ª Maia 41030



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**100 M Barreiras-0.76**

Top

2 1,42

1	1 4,73	- 2,0	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	3ª Guimarães 03030
	1 4,84	0,0	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	05-06-2010	2ª Leiria 03020
	1 5,23	- 0,6	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
2	1 7,37	- 0,6	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	2ª Maia 41015
	1 7,39	- 0,8	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
3	1 7,43	- 0,8	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
4	1 7,44	- 1,7	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
5	1 7,72	- 1,7	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
6	1 8,87	- 0,6	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Maia 41015
7	1 8,99	- 0,6	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	4ª Maia 41015
8	1 9,15	- 0,6	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5ª Maia 41015
9	2 0,26	- 0,6	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015
	2 1,17	- 1,7	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025
10	2 1,42	- 0,6	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	7ª Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

1 4,87	- 3,6	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	2ª Guimarães 03030
1 5,05	- 3,6	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
1 8,45	- 3,6	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	2ª Maia 41020
2 0,47	- 3,6	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	3ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 2,90

1	1 5,85	- 0,1	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
2	1 7,70	- 1,6	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	4ª Maia 41029
3	1 7,70	- 0,5	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	2ª Maia 41030
	1 7,72	- 0,5	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3ª Maia 41030
4	1 7,76	- 0,1	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 8,04	- 0,5	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	1 8,17	- 0,1	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41
5	1 9,12	- 0,1	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41
6	2 2,90		BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

100 M Barreiras-0.76

Top

2 0,57

1	1 7,77	- 1,7	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
2	1 7,88	- 1,7	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
3	1 8,12	- 1,7	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
4	1 8,46	- 1,7	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
5	2 0,57	- 1,7	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top

5 7,73

1	4 9,58	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-06-2010	5ª Guimarães 03030
	5 1,04	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
2	5 6,79	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
3	5 7,73	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top 1 0 1,30

1	4 9,30	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
2	5 2,36	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
3	5 2,81	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
4	5 4,24	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
5	5 4,91	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
6	1 0 1,30	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

200 M Barreiras-0.76

Top

3 6,46

Marcas com vento antiregulamentar

3 6,46 -3,6 Catarina Ramos

89 S23 CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 02-05-2010 3ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 18,62

1	6 4,98	LESLIE DELGADO	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	2ª Leiria 03034
	6 5,77	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	7ª Lisboa 03027
2	7 9,53	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	3ª Guimarães 47042
3	8 2,00	CATARINA RAMOS	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4ª Maia 41030
	1 0 5,06	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Faro 80069
	1 0 5,74	Leslie Delgado	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	5ª Lisboa 03031
	1 1 8,62	Catarina Ramos	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	4ª Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

200 M Barreiras-0.76

Top

3 4,49

Marcas com vento antiregulamentar

3 1,84	-3,6	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1ª Maia 41020
3 4,49	-3,6	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-05-2010	2ª Maia 41020





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 1 0,35

1	6 7,49	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	2ª Maia 41030
2	7 1,90	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	2ª Guimarães 47042
	1 0 8,31	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	6ª Setúbal 03032
	1 0 9,11	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1 0,09	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3ª Maia 41023
	1 1 0,35	Sara Martins	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	4ª Lisboa 03031



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 1 4,42

1	7 0,35	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	7 3,97	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	3ª Maia 41030
2	8 2,12	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	4ª Guimarães 47042
	1 1 4,42	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

250 M Barreiras-0.76

Top

4 5,07

1	4 0,52	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2	4 1,55	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
3	4 1,68	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
4	4 1,78	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
5	4 3,23	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
6	4 3,33	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
7	4 3,83	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
8	4 5,07	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

1.500 Mt.Obstáculos						Top	6 5 4,76
1	5 0 7,06	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 05-06-2010	2ª Leiria 03020	RR	
	5 1 5,90	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 30-06-2010	1ª Maia 41030		
	5 1 8,98	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026		
2	5 2 1,00	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA 30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026		
	5 2 1,36	Sara Sousa	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 01-05-2010	1ª Maia 41020		
3	5 3 8,36	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA 30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026		
4	5 4 5,21	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO 01-05-2010	2ª Maia 41020		
5	5 4 9,15	JOANA PACHECO	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES 01-05-2010	3ª Maia 41020		
6	5 5 3,15	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO 01-05-2010	4ª Maia 41020		
7	5 5 3,66	TANIA DINIS	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 01-05-2010	5ª Maia 41020		
	6 0 0,03	Joana Pacheco	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES 30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026		
	6 0 3,41	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA 30-06-2010	2ª Maia 41030		
8	6 1 9,37	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ 01-05-2010	6ª Maia 41020		
	6 2 3,18	Raquel Marafona	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ 30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026		
9	6 2 4,62	ADRIANA CARVALHO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE 01-05-2010	7ª Maia 41020		
10	6 5 4,76	INES PACHECO	95 Ini	CASA DO BENFICA EM PAREDES 30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

2.000 Mt.Obstáculos

Top 8 4 1,17

1	7 1 8,20	DIANA ALMEIDA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	05-06-2010	1ª Leiria 03020	RR
	7 3 8,71	Diana Almeida	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	1ª Maia 41020	
2	8 4 1,17	CÁTIA TERROSO	94 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	01-05-2010	2ª Maia 41020	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 1 1 2,49

1	1 1 1 2,49	LILIAN SILVA	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	3ª Lisboa 03027
---	------------	--------------	--------	---------------------	------------	-----------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 5 4 8,09

1	1 2 3 5,90	SONIA CARVALHO	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-06-2010	2ª Maia 41029
2	1 5 4 8,09	CATIA BARBOSA	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	3ª Guimarães 47042





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 3 5 3,44

1	1 2 5 1,68	NILZA SOUSA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	1 3 1 1,06	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	3ª Maia 41029
	1 3 1 7,38	Nilza Sousa	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03-07-2010	11ª Setúbal 03032
2	1 3 3 9,35	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 3 5 3,44	Vitória Oliveira	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	2ª Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Salto em Altura						Top	1,70
1	1,83	NATALJA CAKOVA	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009	
	1,80	Natalja Cakova	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027	
2	1,75	LILIANA VIANA	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006	
	1,70	Liliana Viana	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	2ª Espinho 03012	
	1,70	Liliana Viana	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Leiria 24000	
	1,70	Liliana Viana	85 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Luso 38034	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Salto em Altura						Top	1,29
1	1,66	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	2ª Pombal 03001	
	1,60	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	3ª Espinho 03008	
	1,60	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3ª Lisboa 03021	
	1,56	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	3ª Lisboa 03031	
	1,50	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-07-2010	3ª Guarda 63034	
2	1,45	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
3	1,35	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	4ª Braga 47012	
	1,35	Raquel Silva	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	1ª Guimarães 47042	
4	1,29	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	2ª Braga 47006	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Salto em Altura							Top	1,30
1	1,35	FILIPA BELEZA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Maia 41002		
	1,35	Filipa Beleza	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	7ª Braga 47004		
2	1,30	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	5ª Braga 47012		





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,10

1	1,50	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015	
	1,48	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	6ª Pombal 03005	
	1,45	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	4ª Alpiarça 03007	
	1,44	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5ª Braga 47011	
2	1,44	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	3ª Braga 47011	
	3	1,43	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-06-2010	7ª Leiria 03020
		1,42	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-12-2009	1ª 1041005
4	1,42	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	1ª Maia 41020	
	1,42	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	2ª Maia 41020	
	1,41	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025	
	1,41	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	2ª Maia 41029	
	1,40	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	2ª Braga 47005	
	1,40	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	3ª Maia 41022	
	1,40	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-05-2010	2ª Maia 41022	
	1,39	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	3ª Maia 41020	
	1,38	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	1ª Braga 47006	
	1,38	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	2ª Maia 41015	
	1,35	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	4ª Braga 47005	
	1,35	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025	
	1,35	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	5	1,34	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª 1041005
		1,34	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	6ª Braga 47011
1,34		Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	6ª Braga 47011	
1,34		Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	3ª Maia 41015	
1,30		Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	2ª Maia 41002	
1,30		Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	3ª 1041005	
6	1,30	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	5ª Braga 47005	
	1,30	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	4ª Espinho 38004	
	1,30	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	3ª Maia 41029	
	1,29	Barbara Mendes	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	8ª Braga 47011	
7	1,25	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	1,22	Barbara Mendes	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4ª Maia 41015	
8	1,20	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	3ª Maia 41002	
9	1,20	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025	
	1,18	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4ª 1041005	
	1,18	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	11ª Pombal 03001	
	1,14	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	15ª Braga 47011	
	1,10	Silvia Neves	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	5ª Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,10

1	1,58	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	19-06-2010	4ª Guimarães 03030
	1,55	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	01-05-2010	1ª Maia 41020
	1,54	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	05-06-2010	3ª Leiria 03020
	1,50	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	19-12-2009	1ª Braga 47005
	1,50	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	1,45	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARG	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
2	1,43	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	1ª Maia 41022
	1,42	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	1ª Maia 41015
3	1,42	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	1ª Maia 41015
	1,42	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
	1,41	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
	1,40	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	2ª Braga 47005
	1,40	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	3ª Braga 47005
4	1,38	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Maia 41015
5	1,38	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	27-03-2010	4ª Maia 41015
	1,38	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	1,38	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	1,38	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	1,35	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	5ª Braga 47005
6	1,34	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	5ª Maia 41015
7	1,30	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	6ª Braga 47005
8	1,30	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	7ª Maia 41015
9	1,30	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
10	1,26	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	11ª Maia 41015
11	1,26	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	10ª Maia 41015
	1,26	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	8ª Maia 41015
12	1,26	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	9ª Maia 41015
13	1,25	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	8ª Braga 47005
	1,25	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	5ª Maia 41020
	1,24	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2ª Espinho 38004
14	1,24	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1ª Amarante 41028
15	1,23	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	6ª Maia 41020
	1,23	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	7ª Maia 41020
16	1,22	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	13ª Maia 41015
17	1,22	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	12ª Maia 41015
18	1,21	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2ª Amarante 41028
	1,20	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	11ª Braga 47005
19	1,20	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	10ª Braga 47005
	1,20	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	3ª Espinho 38004
	1,19	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	5ª Espinho 38008
	1,18	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	14ª Maia 41015
20	1,18	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	15ª Maia 41015
	1,18	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	8ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto em Altura						Top	1,10
	1,15	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	12ª Braga 47005	
21	1,15	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	3ª Amarante 41028	
22	1,14	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	17ª Maia 41015	
23	1,14	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	17ª Maia 41015	
24	1,14	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	16ª Maia 41015	
25	1,10	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	18ª Maia 41015	
26	1,10	ANA MAIA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	16ª Póvoa de Varzim 41026	
27	1,10	NATALIA PINTO	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	5ª Amarante 41028	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,05

1	1,47	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	RR
	1,42	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
2	1,35	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	1ª Braga 47005	
	1,33	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	1ª Aveiro 38021	
3	1,30	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	2ª Braga 47005	
	1,30	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	2ª Aveiro 38021	
4	1,30	CECILIA COSTA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
5	1,30	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
6	1,30	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,27	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
	1,25	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	4ª Braga 47005	
	1,24	Cecilia Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026	
7	1,24	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,21	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	4ª Espinho 38007	
	1,21	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	3ª Aveiro 38021	
	1,21	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
8	1,21	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
9	1,21	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
10	1,21	VIVIANA FANGUEIRO	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024	
	1,21	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,21	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,20	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	8ª Braga 47005	
11	1,20	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	6ª Braga 47005	
12	1,18	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,18	Viviana Fangueiro	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,18	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,16	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	2ª Aveiro 38037	
	1,15	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	13ª Póvoa de Varzim 41026	
13	1,15	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41026	
	1,10	Viviana Fangueiro	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	19-12-2009	9ª Braga 47005	
14	1,10	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41024	
	1,10	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41026	
15	1,05	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	17ª Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Salto Com Vara

Top

3,00

1	4,30	SANDRA TAVARES	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	1ª Leiria 03034
	4,10	Sandra Tavares	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1ª Pombal 03009
	4,00	Sandra Tavares	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	1ª Espinho 03012
	3,60	Sandra Tavares	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027
2	3,42	DIANA CARQUEIJO	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	18-07-2010	5ª Leiria 03034
	3,36	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-02-2010	3ª Espinho 03012
	3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1ª Braga 47012
	3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	2ª Maia 41030
	3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1ª Guimarães 47042
	3,20	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	2ª Alpiarça 03003
	3,00	Diana Carqueijo	87 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1ª Maia 41006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Salto Com Vara

Top

2,50

1	2,78	TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	6ª Espinho 03008
	2,75	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
	2,60	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	4ª Alpiarça 03003
	2,50	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Maia 41006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Salto Com Vara

Top

2,60

1	3,41	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-06-2010	1ª Guimarães 03030	RR
	3,30	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023	RR
	3,30	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1ª Maia 41030	
	3,30	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	7ª Leiria 03034	
	3,28	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	1ª Setúbal 03032	
	3,12	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	5ª Espinho 03012	RR
	2,90	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	3ª Alpiarça 03003	
	2,90	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2ª Espinho 03006	
	2,80	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Pombal 03005	
	2,65	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	7ª Braga 47012	
	2,60	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	2ª Espinho 38007	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto Com Vara

Top

2,00

1	2,00	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
---	------	-----------------	--------	---------------------------	------------	--------------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,47
1	6,41	INETA RADEVICA	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	2ª Pombal 03009	
2	6,06 - 0,2	MARTA GODINHO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	2ª Leiria 03034	
	6,05 - 0,2	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Lisboa 12050	
	5,93 0,0	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	2ª Leiria 24000	
	5,91 - 2,3	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-06-2010	2ª Lisboa 12043	
3	4,60 - 0,9	RAQUEL FARIA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	5ª Maia 41029	
	4,31	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	1ª Leiria 24001	
	4,30	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	6ª Braga 47017	
4	4,03	MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	2ª Leiria 24001	
5	3,09	CARLA LISBOA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	4ª Leiria 24001	
	2,47	Raquel Faria	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	14ª Braga 47012	
Marcas com vento antiregulamentar							
	6,47 - 2,9	Ineta Radevica	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	2ª Lisboa 03027	
	5,97 - 2,5	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-06-2010	2ª Lisboa 12043	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Salto em Comprimento

Top

4,09

1	5,47	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	3ª Espinho 03008
	5,42	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
	5,41 - 1,9	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	5ª Lisboa 03031
	5,31	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	3ª Leiria 24001
	5,24	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47012
	5,24 - 0,1	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-07-2010	2ª Guarda 63034
	5,17	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	2ª Pombal 03001
	5,07 - 1,3	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
2	4,34	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	8ª Braga 47012
	4,09	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	2ª Braga 47006
Marcas com vento antiregulamentar						
	5,49 - 3,4	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029
	5,10 - 2,2	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	4ª Lisboa 03021



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Salto em Comprimento

Top

3,42

1	4,68	LUISA CORREIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	4ª Braga 47012
2	3,42	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

3,35

1	5,44	- 1,1	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	05-06-2010	1ª Leiria 03020
	5,27	- 1,8	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	5ª Setúbal 03032
	4,89	- 0,2	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015
2	4,56	- 0,1	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	2ª Maia 41015
	4,49	- 0,2	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	3ª Maia 41015
			Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	7ª Braga 47012
3	4,45		Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	4ª Braga 47017
	4,36	- 1,3	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
			Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	9ª Espinho 38007
5	4,12		MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1ª Braga 47006
	3,83		Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	11ª Pombal 03001
	3,68		Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	2ª Braga 47006
6	3,68	- 0,2	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015
7	3,66	- 0,1	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	5ª Maia 41015
8	3,60	- 1,7	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	6ª Maia 41029
9	3,48	- 0,7	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª Maia 41015
	3,35	- 0,4	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7ª Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

5,34	- 2,3	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	5ª Setúbal 03032
5,31	- 5,5	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
4,76	- 2,5	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	3ª Maia 41029
4,75	- 3,9	Silvia Florido	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	2ª Maia 41020
4,70	- 4,1	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	3ª Maia 41020
4,66	- 3,3	Beatriz Marques	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	4ª Maia 41020
4,60	- 3,0	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
4,51	- 4,8	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	01-05-2010	5ª Maia 41020
4,43	- 4,2	Daniela Cruz	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	6ª Maia 41020
3,64	- 3,7	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	7ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,47

1	4,92	- 0,3	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-06-2010	4ª	Leiria 03020
	4,84	- 0,7	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	1ª	Maia 41020
	4,71	- 1,5	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	1ª	Maia 41020
	4,70		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	1ª	Espinho 38004
	4,68		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	2ª	Alpiarça 03007
	4,65	- 0,2	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1ª	Maia 41004
2	4,64	- 1,5	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	2ª	Maia 41020
	3	4,60	- 2,6	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª
4,59		- 1,0	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1ª	Maia 41015
4,58			Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	3ª	Alpiarça 03007
4,57			Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1ª	Braga 47011
4,52			Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª	Braga 47011
4,51		- 0,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª	Maia 41004
4	4,51	- 1,3	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	3ª	Maia 41020
	4,48	- 1,9	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	4ª	Maia 41020
	4,46	- 2,2	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1ª	Maia 41002
	4,46		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5ª	Espinho 38007
5	4,41		JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	3ª	Braga 47011
	4,40	- 1,8	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026
6	4,38		ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	4ª	Braga 47011
	4,38	- 1,1	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	2ª	Maia 41015
	4,38	- 1,0	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	3ª	Maia 41015
	4,36	- 0,2	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	3ª	Maia 41004
	4,35	- 1,8	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	5ª	Maia 41020
8	4,32		TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6ª	Braga 47011
	4,30	- 0,2	Soraia Vasconcelos	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	4ª	Maia 41004
	4,30	- 1,9	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
	4,29	- 0,9	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª	Maia 41002
	9	4,28	- 1,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	6ª
4,23		- 0,2	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	5ª	Maia 41004
10		4,22	- 2,0	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3ª
	4,22	- 1,6	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
11	4,20	- 0,2	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	6ª	Maia 41004
12	4,19	- 1,8	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	29-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
	4,18	- 0,7	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	4ª	Maia 41015
13	4,15	- 1,2	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
	4,14	- 0,2	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª	Maia 41004
	4,11	- 1,6	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	02-05-2010	7ª	Maia 41020
	4,08		Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	10ª	Braga 47011
	4,05	- 2,3	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	4ª	Maia 41002
	4,05	- 0,1	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	8ª	Maia 41004
	4,04	- 1,3	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	5ª	Maia 41015
4,04	- 3,3	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	11ª	Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,47

	4,01	- 0,6	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	6ª	Maia 41015
	4,00	- 1,4	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	7ª	Maia 41015
	3,98	- 0,3	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	8ª	Maia 41015
14	3,94	- 0,6	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	9ª	Maia 41015
15	3,93	- 1,4	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	13ª	Póvoa de Varzim 41026
16	3,92	- 1,5	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	9ª	Maia 41020
17	3,91		RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	11ª	Espinho 38007
18	3,86	- 0,1	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	9ª	Maia 41004
	3,85	- 1,5	Soraia Vasconcelos	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	5ª	Maia 41002
	3,85	- 0,2	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	10ª	Maia 41004
19	3,85	- 0,2	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	11ª	Maia 41004
20	3,85	- 2,9	ANA MAIA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	16ª	Póvoa de Varzim 41026
21	3,83	- 0,2	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	13ª	Maia 41004
22	3,83	- 0,3	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	12ª	Maia 41004
23	3,81	- 0,2	RENATA RIBEIRO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	15ª	Maia 41004
24	3,81	- 0,2	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	14ª	Maia 41004
25	3,80		ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	14ª	Braga 47011
26	3,79	- 1,9	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	8ª	Maia 41020
	3,78	- 1,4	Daniela França	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	6ª	Maia 41002
	3,77		Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	6ª	Braga 47019
27	3,75	- 1,9	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	10ª	Maia 41015
	3,74	- 0,2	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	16ª	Maia 41004
28	3,73	- 0,2	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	17ª	Maia 41004
	3,72	- 1,4	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7ª	Maia 41002
	3,72		Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	16ª	Braga 47011
	3,70	- 0,9	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	18ª	Maia 41004
	3,69	- 0,9	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	6ª	Guimarães 47008
29	3,69	- 1,7	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	10ª	Maia 41020
	3,68	- 0,1	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	19ª	Maia 41004
	3,67	- 0,3	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	11ª	Maia 41015
	3,66	- 0,1	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	20ª	Maia 41004
	3,65	- 2,2	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	18ª	Póvoa de Varzim 41026
	3,64	- 1,5	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	8ª	Maia 41002
30	3,62	- 1,0	CARLA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	9ª	Maia 41002
31	3,62	- 1,0	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	13ª	Maia 41015
	3,59		Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	9ª	Braga 47004
	3,57		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	14ª	Espinho 38007
	3,54	- 0,4	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	14ª	Maia 41015
32	3,53	- 0,2	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	22ª	Maia 41004
	3,51	- 0,8	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	15ª	Maia 41015
	3,47	- 2,2	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	11ª	Maia 41002
	3,47	- 1,2	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	16ª	Maia 41015
33	3,46	- 1,8	RAQUEL SOARES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	11ª	Maia 41020
	3,45	- 0,8	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	12ª	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto em Comprimento							Top	2,47
	3,45	- 0,1	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	23ª	Maia 41004
34	3,43	- 0,2	INÊS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	24ª	Maia 41004
35	3,42	- 0,2	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	25ª	Maia 41004
	3,41	- 0,2	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	26ª	Maia 41004
36	3,40	- 3,7	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	13ª	Maia 41002
	3,39	- 1,3	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	14ª	Maia 41002
37	3,36	- 1,4	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	13ª	Maia 41020
38	3,31	- 1,6	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	20ª	Póvoa de Varzim 41026
	3,30	- 0,8	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	17ª	Maia 41015
39	3,22		ANA PEREIRA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	1ª	Guimarães 47003
40	3,21	- 0,2	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	27ª	Maia 41004
41	3,20	- 2,0	REBECA COHEN	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	16ª	Maia 41002
	3,14	- 0,9	Sara Couto	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	17ª	Maia 41002
	3,13	- 0,8	Gabriela Moreira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	18ª	Maia 41015
42	3,05	- 1,4	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	18ª	Maia 41002
43	2,96		ANGELA PEIXOTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	20ª	Braga 47004
	2,89	0,0	Ana Pereira	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	3ª	Viana do Castelo 49004
44	2,68	- 1,5	CLAUDIA BASTO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	19ª	Maia 41002
45	2,66	- 0,2	MONIKA ALEK	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	19ª	Maia 41015
	2,61	- 0,7	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	20ª	Maia 41015
46	2,60	- 0,4	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	21ª	Maia 41015
	2,47	- 1,8	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-11-2009	20ª	Maia 41002
Marcas com vento antiregulamentar								
	4,69	- 3,0	Elsa Maia	96 Ini	GINASIO TROFA	02-05-2010	2ª	Maia 41020
	4,61	- 2,7	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41025
	4,53	- 2,3	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	3ª	Maia 41020
	4,33	- 4,2	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025
	4,22	- 3,4	Mariana Oliveira	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025
	4,15	- 3,9	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025
	4,14	- 2,2	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	02-05-2010	7ª	Maia 41020
	4,11	- 2,7	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025
	3,93	- 2,3	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	8ª	Maia 41020
	3,77	- 2,5	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025
	3,74	- 3,6	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41025
	3,60	- 2,9	Rebeca Cohen	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41025
	3,59	- 2,5	Raquel Soares	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	11ª	Maia 41020
	3,59	- 2,2	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	12ª	Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,34

1	4,94	- 1,8	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026	RR
	4,74	- 0,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Maia 41003	
	4,70	- 1,5	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	
2	4,51	- 1,2	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
	4,38	- 1,4	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
			CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª Maia 41015	
3	4,29	- 1,4	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	2ª Maia 41015	
	4,24		Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47011	
	4,22	0,0	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1ª Amarante 41028	
5	4,15	- 2,5	SUSANA MOREIRA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026	
	4,14	- 0,2	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª Maia 41003	
	4,13	- 1,5	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
	4,13	- 1,7	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026	
6	4,12		ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	3ª Braga 47011	
	4,11	- 2,1	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
			Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026	
7	4,09	- 0,2	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41003	
	4,09	- 0,8	CECILIA COSTA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
			Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028	
8	4,08	0,0	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3ª Amarante 41028	
	4,06	- 1,2	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	3ª Maia 41015	
	4,06	- 1,8	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4ª Maia 41015	
Rafaela Moutinho			97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47011		
4,03			- 2,2	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	1ª Maia 41002
11	4,03		CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5ª Braga 47011	
	4,02	0,0	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	4ª Amarante 41028	
	4,00	- 0,9	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
			Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	2ª Braga 47015	
12	3,97		Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	2ª Braga 47015	
	3,95	- 3,3	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41026	
	3,94		Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7ª Braga 47011	
	3,94	- 1,1	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	5ª Maia 41015	
13	3,92	- 0,6	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6ª Maia 41015	
	3,89	- 1,4	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	7ª Maia 41015	
			Cecilia Costa	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41026	
14	3,86	- 3,4	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2ª Maia 41002	
	3,86		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	9ª Braga 47011	
	3,86	0,0	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	6ª Amarante 41028	
	3,85	- 1,2	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	8ª Maia 41015	
	3,85	- 1,9	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41026	
	3,84		Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6ª Braga 47004	
	3,84	- 1,4	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	9ª Maia 41015	
	3,83	- 0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	4ª Maia 41003	
	3,81	- 1,4	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	10ª Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,34
	3,79	- 0,2	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	6ª Maia 41003
	3,78	- 0,3	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	7ª Maia 41003
	3,78	- 1,5	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024
	3,73	- 1,7	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	3ª Maia 41002
	3,73	- 1,5	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	17ª Póvoa de Varzim 41026
	3,72		Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	10ª Braga 47011
	3,70		Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	3ª Espinho 38004
	3,67	- 0,2	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	8ª Maia 41003
15	3,64	0,0	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	7ª Amarante 41028
	3,62	- 0,2	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	9ª Maia 41003
16	3,62	0,0	CATARINA QUEIRÓS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	8ª Amarante 41028
17	3,61	- 0,2	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	12ª Maia 41015
18	3,61	0,0	BARBARA MACHADO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	9ª Amarante 41028
	3,59	- 0,3	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	10ª Maia 41003
	3,58	- 1,2	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	11ª Maia 41003
	3,58		Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	12ª Braga 47015
	3,58	- 0,8	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	13ª Maia 41015
19	3,53	0,0	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	10ª Amarante 41028
	3,51	- 0,2	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	12ª Maia 41003
20	3,51	- 1,1	FRANCISCA BORGES	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41024
21	3,49	0,0	CLAUDIA MOTA	98 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	11ª Amarante 41028
22	3,48	0,0	INES RIBEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	12ª Amarante 41028
23	3,45	- 1,2	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	14ª Maia 41015
	3,44	- 2,4	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6ª Maia 41002
24	3,44	- 1,7	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	15ª Maia 41015
	3,43	- 0,2	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	13ª Maia 41003
	3,43	- 0,9	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41024
25	3,43	- 2,5	MARIA BAIA	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	19ª Póvoa de Varzim 41026
26	3,42	- 1,2	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	16ª Maia 41015
	3,40	- 1,3	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	7ª Maia 41002
	3,40	- 0,8	Beatriz Oliveira	97 Inf	ESCOLA F.C.PORTO	12-12-2009	14ª Maia 41003
27	3,40	- 0,8	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	17ª Maia 41015
	3,37	- 1,6	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009
28	3,36	- 1,9	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	8ª Maia 41002
	3,35	- 2,7	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	9ª Maia 41002
29	3,32	- 0,8	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	8ª Guimarães 47008
	3,32	- 1,7	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
	3,32	- 1,7	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
30	3,30	- 2,6	MARTA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	21ª Póvoa de Varzim 41026
	3,28	- 1,5	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009
	3,27	- 4,7	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	10ª Maia 41002
	3,26	- 0,2	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	15ª Maia 41003
31	3,26	- 2,1	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41024
	3,25	- 0,2	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	16ª Maia 41003



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,34
32	3,25	0,0	SOFIA ABREU	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	15ª Amarante 41028
33	3,24	-0,2	RITA RODRIGUES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	13ª Póvoa de Varzim 41024
34	3,22	-1,8	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	18ª Maia 41015
	3,21	-0,7	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	14ª Póvoa de Varzim 41024
	3,19	-1,3	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	19ª Maia 41015
	3,18		Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	12ª Espinho 38004
	3,18	-2,2	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	22ª Póvoa de Varzim 41026
	3,14	-0,9	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	17ª Maia 41003
	3,14		Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	15ª Braga 47015
	3,14	-2,3	Marisa Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	23ª Póvoa de Varzim 41026
35	3,14	-1,9	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	29-05-2010	23ª Póvoa de Varzim 41026
36	3,13	0,0	CATARINA RICARDO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	16ª Amarante 41028
	3,12	-2,0	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
37	3,09	-1,5	INÊS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	25ª Póvoa de Varzim 41026
	3,07	-1,6	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	11ª Maia 41002
	3,07		Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	19ª Braga 47004
	3,06	-1,2	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	20ª Maia 41015
38	3,06	-2,5	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	26ª Póvoa de Varzim 41026
	3,05	-0,3	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	18ª Maia 41003
39	3,03	-0,9	VIVIANA SOUSA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	15ª Póvoa de Varzim 41024
40	2,99	-0,8	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	21ª Maia 41015
41	2,95	-1,5	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	16ª Póvoa de Varzim 41024
	2,94		Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	21ª Braga 47004
	2,88	-1,4	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	12ª Maia 41002
42	2,84	-2,2	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	22ª Maia 41015
	2,84	-0,5	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	17ª Póvoa de Varzim 41024
43	2,82	-2,2	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	13ª Maia 41002
44	2,82	-2,5	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	18ª Póvoa de Varzim 41024
	2,74	-0,9	Adriana Costa	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	23ª Maia 41015
	2,66	-4,5	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	14ª Maia 41002
	2,64		Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	25ª Braga 47004
	2,57	-2,3	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	19ª Póvoa de Varzim 41024
	2,54	-2,9	Ines Andersson	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	27ª Póvoa de Varzim 41026
45	2,34	0,0	SOFIA SOUSA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	18ª Amarante 41028

Marcas com vento antiregulamentar

4,40	-2,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
4,26	-6,8	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª Aveiro 38042
4,22	-5,7	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	6ª Aveiro 38042
4,12	-5,3	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	1ª Aveiro 38037
4,05	-3,9	Susana Moreira	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
3,96	-6,6	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	3ª Aveiro 38037
3,87	-4,3	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
3,83	-5,6	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	8ª Aveiro 38042
3,69	-2,7	Marta Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Salto em Comprimento

Top

2,34

3,56	- 2,8	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
3,49	- 2,6	Diana Oliveira	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
3,26	- 3,4	Maria Baia	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009
3,20	- 2,2	Inês Ferrão	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009
3,08	- 3,0	Rita Rodrigues	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009
3,00	- 3,0	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	13ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Salto em Comprimento

Top

2,53

Marcas com vento antiregulamentar

3,69	- 4,4	Márcia Dias	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	5ª	Aveiro 38037
2,71	- 7,3	Beatriz Queiros	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	9ª	Aveiro 38042
2,53	- 3,6	Jessica Vieira	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	11ª	Aveiro 38042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Comprimento s/ Tábua						Top	2,37
1	4,20	RAFAELA SOUSA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	4,14	MARCIA DIAS	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
3	3,78	MAFALDA SIMÕES	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
4	3,69	ANA SOUSA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
5	3,52	BEATRIZ CUNHA	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
6	3,51	SOFIA MARQUES	99 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
7	3,41	BARBARA SILVA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	7ª	Amarante 41028
8	3,22	BEATRIZ QUEIROZ	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	9ª	Amarante 41028
9	3,22	JESSICA VIEIRA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	8ª	Amarante 41028
10	3,20	ISABEL MOREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	10ª	Amarante 41028
11	3,14	INÊS SOUSA	00 Ben-B	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	11ª	Amarante 41028
12	3,01	LIA FERREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	12ª	Amarante 41028
13	2,91	MARTA FREITAS	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	13ª	Amarante 41028
14	2,78	ANA CUNHA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	15ª	Amarante 41028
15	2,49	INES CUNHA	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	16ª	Amarante 41028
16	2,48	ANDREIA BARROS	99 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	17ª	Amarante 41028
17	2,37	MÓNICA SOUSA	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	18ª	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Femininos

Comprimento s/ Tábua						Top	1,38
1	3,84	SARA MOREIRA	01 Ben-A	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
2	3,11	MATILDE SILVA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
3	3,04	MARIA MAIA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3ª	Amarante 41028
4	3,00	BEATRIZ FREITAS	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4ª	Amarante 41028
5	2,67	FRANCISCA MOREIRA	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5ª	Amarante 41028
6	2,47	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
7	2,45	JOANA PORTUGAL	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	7ª	Amarante 41028
8	1,38	MATILDE RIBEIRO	03 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	9ª	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Triplo Salto							Top	1 2,23
1	13,89	- 1,4	INETA RADEVICA	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027	
	13,81		Ineta Radevica	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1ª Pombal 03009	
2	12,98	- 1,5	MARTA GODINHO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1ª Lisboa 12050	
	12,93	- 0,8	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	2ª Leiria 03034	
	12,60	- 2,0	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	2ª Lisboa 12051	
3	12,27		NATALJA CAKOVA	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006	
	12,23	- 0,4	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	3ª Lisboa 12041	
Marcas com vento antiregulamentar								
	14,40	- 2,4	Ineta Radevica	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1ª Lisboa 03027	
	12,98	- 2,3	Marta Godinho	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	2ª Lisboa 12051	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Triplo Salto							Top	9,77
1	11,70	- 1,6	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	7ª Lisboa 03031	
	11,06		Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	2ª Braga 47012	
2	9,93		TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	4ª Braga 47012	
3	9,77		MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	17-01-2010	6ª Braga 47012	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Triplo Salto

Top

9,39

1	9,89	LUISA CORREIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	5ª Braga 47012
2	9,39	FILIPA BELEZA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	5ª Braga 47006





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Triplio Salto							Top	8,76
1	11,13	- 1,3	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-06-2010	5ª	Leiria 03020
2	10,78	0,0	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-06-2010	12ª	Guimarães 03030
	10,60	- 1,8	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41025
	10,52	- 0,3	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	2ª	Maia 41023
	10,26		Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-02-2010	1ª	Felgueiras 41013
	10,16	- 0,1	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	1ª	Guimarães 47042
3	8,76		SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	9ª	Espinho 38008
Marcas com vento antiregulamentar								
	11,26	- 3,7	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1ª	Maia 41020
	10,66	- 4,3	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	2ª	Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Triplio Salto							Top	8,95
1	10,25	- 1,8	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41025
	10,00		Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	1ª	Espinho 38008
2	9,98	- 1,9	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025
	9,84		Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª	Felgueiras 41013
3	9,56	- 0,3	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	22-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025
4	9,44		TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª	Felgueiras 41013
Marcas com vento antiregulamentar								
	10,13	- 4,0	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
	10,09	- 4,8	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
	10,04	- 4,5	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026
	10,02	- 3,4	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,61	- 3,6	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,34	- 5,5	Ana Silva	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
	9,11	- 3,0	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
	8,95	- 3,0	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg						Top	2 1,49
1	36,30	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	
	35,87	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-05-2010	1ª Maia 41020	
2	34,72	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	2ª Maia 41020	
	34,10	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	3ª Inatel 41016	
	34,09	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	3ª VN Cerveira 49038	
	32,74	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	1ª Inatel 41011	
	32,47	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-06-2010	15ª Guimarães 03030	
	32,46	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	4ª Inatel 41016	
	31,94	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
	29,92	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026	
	27,09	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	1ª Guimarães 47008	
	26,82	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-02-2010	4ª Guimarães 47020	
	25,65	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	25,39	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
	24,38	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
21,49	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	05-06-2010	10ª Leiria 03020		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg						Top	1 0,52	
1	30,33	BEATRIZ GRANHÃO	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026	
	28,98	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	1ª	Maia 41020	
	28,17	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41025	
2	27,46	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41025	
	27,39	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009	
3	25,89	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025	
	25,84	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	
	25,76	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	5ª	Inatel 41016	
	25,63	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-02-2010	1ª	Guimarães 47020	
4	25,29	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025	
	25,09	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	1ª	Aveiro 38040	
	24,69	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
	24,58	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026	
	24,34	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009	
	24,15	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	2ª	Inatel 41011	
	24,08	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	15-05-2010	2ª	Maia 41020	
	23,54	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1ª	Felgueiras 41013	
	23,40	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	6ª	Inatel 41016	
	23,15	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009	
	21,75	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	1ª	Guimarães 47008	
	5	20,17	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	3ª	Inatel 41011
	6	20,04	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	4ª	Inatel - Maia 41009
7	19,92	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	4ª	Inatel 41011	
	19,72	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	7ª	Inatel 41016	
	19,64	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	8ª	Inatel 41016	
8	19,42	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	5ª	Inatel 41011	
9	19,26	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025	
	18,96	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009	
10	18,90	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
11	18,00	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
	17,45	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	9ª	Inatel 41016	
12	16,88	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	10ª	Inatel 41016	
	16,67	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	2ª	Guimarães 47008	
	16,56	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	6ª	Inatel 41011	
13	15,88	Cristiana Sousa	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009	
	15,74	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	3ª	Guimarães 47008	
	15,65	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	7ª	Inatel 41011	
14	15,27	Ines Neto	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009	
	15,10	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009	
16	14,86	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
	14,74	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	8ª	Inatel 41011	
17	14,23	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025	
	14,10	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41025	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

		Lançam.Martelo-3Kg				Top	1 0,52
18	12,65	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	9ª Inatel 41011	
	12,26	Patricia Cardoso	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41026	
19	12,06	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009	
	10,52	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	4ª Guimarães 47008	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg

Top

1 3,02

1	13,90	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
2	13,53	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
3	13,02	BRUNA PINTO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	29-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

3 9,03

1	39,03	FERNANDA SILVA	81 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-04-2010	1ª Inatel 41016
---	--------------	-----------------------	--------	---------------------	------------	-----------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

2 2,47

1	56,16	LAURA IGAUNE	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	3ª Lisboa 03027
2	37,74	INÊS FERNANDES	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	2ª VN Cerveira 49038
3	22,47	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos**Lançam.Martelo-4Kg**

Top

1 8,52

1	43,74	GABRIELA VENADE	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3ª Lovelhe 49015
	41,61	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-07-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49040
	41,31	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-07-2010	2ª Vila Nova de Cerveira 49044
	41,14	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4ª Vila Nova de Cerveira 49022
	41,06	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Vila Nova de Cerveira 49005
	40,91	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-01-2010	5ª Leiria 03014
	40,53	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	1ª Viana Castelo 49034
	40,25	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-07-2010	4ª Vila Nova de Cerveira 49043
	38,59	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	10ª Setúbal 03032
	38,16	Gabriela Venade	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
2	36,63	VANESSA PEDROSA	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	15-05-2010	1ª Maia 41020
	35,74	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	2ª Inatel 41016
	35,22	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
	32,14	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	21-02-2010	1ª Felgueiras 41013
	32,12	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41
3	23,69	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	2ª Felgueiras 41013
4	21,32	JOANA RODRIGUES	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	3ª Felgueiras 41013
	21,08	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1ª Guimarães 47003
	21,03	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-02-2010	1ª Guimarães 47020
	20,55	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	20,53	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	1ª Inatel 41011
	20,50	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	4ª Guimarães 47042
	20,05	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	2ª Maia 41020
	19,71	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	5ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	19,55	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	6ª Póvoa de Varzim / Braga 41
	18,52	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	3ª Inatel 41016



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg						Top	2 0,04
1	25,51	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	24,28	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	2ª Guimarães 47042	
2	20,04	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançamento Peso-2Kg						Top	4,62
1	10,56	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024	
	10,33	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015	
2	10,16	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024	
	9,23	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009	
3	8,97	BARBARA MACHADO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	1ª Amarante 41028	
	8,72	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	2ª Maia 41015	
	8,69	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	2ª Braga 47011	
	8,68	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2ª Espinho 38004	
4	8,67	OLINDA SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024	
	8,66	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2ª Maia 41002	
	8,59	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009	
5	8,54	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Maia 41003	
6	8,46	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	3ª Maia 41015	
	8,38	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3ª Braga 47011	
	8,28	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2ª Maia 41003	
7	8,19	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	ESCOLA F.C.PORTO	12-12-2009	3ª Maia 41003	
	8,06	Teresa Ramos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	1ª Espinho 38008	
	8,04	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009	
	8,03	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024	
8	8,02	BRUNA PINTO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024	
	8,00	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª Braga 47011	
	7,92	Rafaela Moutinho	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4ª Maia 41003	
9	7,72	JOANA AREOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª Amarante 41028	
10	7,70	INES SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4ª Maia 41015	
	7,48	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009	
11	7,33	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024	
12	7,30	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6ª Maia 41015	
13	7,14	ANA ALVES	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	7ª Maia 41015	
14	7,09	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41024	
	7,07	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009	
	7,07	Claudia Campos	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	8ª Maia 41015	
15	7,02	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5ª Maia 41003	
	6,94	Fátima Silva	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	9ª Maia 41015	
16	6,92	SOFIA ABREU	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41024	
	6,90	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	6ª Maia 41003	
	6,86	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	10ª Maia 41015	
17	6,84	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª Maia 41003	
	6,78	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	11ª Maia 41015	
	6,76	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5ª Espinho 38004	
	6,76	Beatriz Oliveira	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	7ª Braga 47011	
18	6,74	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	4ª Amarante 41028	
19	6,73	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	8ª Maia 41003	
20	6,68	INES RIBEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	5ª Amarante 41028	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançamento Peso-2Kg						Top	4,62
	6,64	Catarina Barreirinho	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	12ª	Maia 41015
	6,51	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	6ª	Espinho 38004
21	6,50	MARIANA BARBOSA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	6ª	Amarante 41028
	6,49	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	12ª	Braga 47011
22	6,45	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	7ª	Amarante 41028
23	6,44	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	9ª	Maia 41003
24	6,44	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	14ª	Maia 41015
25	6,43	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	8ª	Amarante 41028
	6,42	Marisa Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	15ª	Maia 41015
	6,41	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
	6,41	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	9ª	Amarante 41028
	6,38	Ines Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	8ª	Espinho 38008
	6,37	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	10ª	Maia 41003
	6,34	Joana Areosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	12ª	Maia 41003
	6,27	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	13ª	Braga 47011
	6,26	Mariana Barbosa	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	13ª	Maia 41003
26	6,26	ANA ABREU	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	10ª	Amarante 41028
	6,25	Ana Orfão	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	15ª	Maia 41003
	6,24	Sofia Abreu	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	11ª	Amarante 41028
	6,20	Ana Alves	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	14ª	Maia 41003
	6,17	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009
27	6,14	ANA SILVA	98 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	16ª	Maia 41015
28	6,05	CÁTIA LARA	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	17ª	Maia 41015
29	5,96	FLAVIA DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009
	5,91	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	18ª	Maia 41015
30	5,87	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	23-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41024
31	5,86	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	19ª	Maia 41015
32	5,80	CLAUDIA MOTA	98 Inf	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	12ª	Amarante 41028
33	5,78	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	17ª	Maia 41003
	5,78	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	16ª	Braga 47011
	5,75	Ana Pinho	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	20ª	Maia 41015
34	5,74	INÉS FERRÃO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	10ª	Póvoa de Varzim 41024
	5,72	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	18ª	Maia 41003
	5,72	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	21ª	Maia 41015
	5,67	Ines Moreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	19ª	Maia 41003
	5,67	Ines Ribeiro	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	11ª	Póvoa de Varzim 41024
35	5,57	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	12ª	Póvoa de Varzim 41024
36	5,42	ANDREIA SOUSA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	22ª	Maia 41015
	5,40	Ana Abreu	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	23ª	Maia 41015
37	5,33	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	13ª	Póvoa de Varzim 41024
38	5,27	ANA RAMOS	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	24ª	Maia 41015
39	4,86	INES FERREIRA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	15ª	Amarante 41028
40	4,74	SOFIA SOUSA	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	16ª	Amarante 41028
41	4,62	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	25ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Lançamento Peso-2Kg

Top

3,98

1	3,98	AURORA SOUSA	99 Ben-B CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	13ª Espinho 38008
---	-------------	---------------------	---	-------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top

5,61

1	10,74	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
2	10,65	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1ª Braga 47011
	10,63	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1ª Maia 41015
	10,43	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	06-06-2010	7ª Leiria 03020
	10,35	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	1ª Maia 41020
	10,35	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49040
	10,28	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	1ª Felgueiras 41013
	10,19	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1ª VN Cerveira 49038
	10,18	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49044
	10,17	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49043
	10,09	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Alpiarça 03007
	9,96	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	1ª Inatel 41016
	9,95	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1ª Inatel 41011
	9,83	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	2ª Braga 47019
	9,75	Isabel Vieira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-01-2010	6ª Espinho 38008
	9,59	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	1ª Guimarães 47009
3	9,56	SILVIA FLORIDO	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	2ª Maia 41020
	9,48	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	1ª Guimarães 47008
4	9,36	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-01-2010	2ª Inatel 41011
	9,32	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	2ª Maia 41015
	9,14	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49022
	9,06	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	3ª Braga 47017
	9,03	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	3ª Braga 47011
	8,97	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	2ª Guimarães 47003
	8,98	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	1ª Viana do Castelo 49004
	8,75	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	1ª Braga 47006
5	8,70	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
6	8,58	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	3ª Maia 41020
	8,58	Sofia Goncalves	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2ª Maia 41022
7	8,41	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5ª Braga 47011
8	8,35	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-01-2010	6ª Braga 47011
9	8,34	ALEXANDRA BARROS	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41025
	8,26	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	21-02-2010	2ª Felgueiras 41013
	8,25	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	2ª Braga 47006
10	8,16	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7ª Braga 47011
	8,10	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	4ª Inatel 41011
11	8,03	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Maia 41015
	7,99	Rita Mota	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	12-12-2009	1ª 1041005
	7,99	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	4ª Inatel 41016
	7,95	Barbara Mendes	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	8ª Braga 47011
	7,77	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	4ª Maia 41020
	7,71	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	2ª VN Cerveira 49038
	7,66	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	2ª 1041005



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	5,61
	7,62	Ana Baptista	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	4ª	Maia 41015
12	7,60	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5ª	Maia 41015
	7,44	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3ª	1041005
	7,44	Mariana Pinto	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	3ª	Guimarães 47008
	7,32	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	4ª	Espinho 38004
	7,28	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	5ª	Maia 41020
	7,25	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-05-2010	3ª	Maia 41022
13	7,17	FLÁVIA AMARO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	2ª	Braga 47006
	7,12	Silvia Santos	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41025
14	6,97	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	6ª	Maia 41015
15	6,45	ANA RITA FERRAZ	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
	6,34	Sara Silva	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	4ª	1041005
16	5,61	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	7ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	4,02	
1	9,49	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	05-06-2010	8ª	Leiria 03020	
	9,13	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	1ª	Braga 47011	
2	9,11	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026	
	9,10	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026	
3	8,96	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	1ª	Maia 41022	
	8,93	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41025	
	8,88	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	1ª	Maia 41020	
	8,82	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	2ª	Inatel 41016	
	8,79	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	3ª	Inatel 41011	
	8,69	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009	
	8,67	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5ª	Aveiro 38042	
4	8,66	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª	Maia 41020	
	8,54	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1ª	Maia 41015	
	8,52	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	2ª	Braga 47011	
	8,52	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	6ª	Alpiarça 03007	
	8,51	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1ª	Maia 41004	
	8,45	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025	
	8,44	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	1ª	Maia 41002	
	8,44	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2ª	Maia 41015	
	8,37	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2ª	Maia 41004	
	8,34	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	1ª	Espinho 38004	
5	8,32	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	4ª	Alpiarça 03007	
	8,30	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	3ª	Maia 41020	
	8,22	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3ª	Maia 41004	
	8,23	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	4ª	Maia 41020	
	8,19	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	4ª	Braga 47011	
	8,19	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	3ª	Maia 41015	
	8,15	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4ª	Maia 41015	
	8,14	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-04-2010	3ª	Inatel 41016	
	8,12	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009	
	8,09	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	2ª	Maia 41002	
	7,99	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5ª	Braga 47011	
	6	7,93	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	12-12-2009	4ª	Maia 41004
		7,93	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	5ª	Inatel 41016
7,90		Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009	
7,88		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	6ª	Inatel 41016	
7,87		Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	5ª	Maia 41020	
7,77		Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	6ª	Maia 41020	
7,74		Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	4ª	VN Cerveira 49038	
7	7,69	ANA SILVA	96 Ini	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	01-05-2010	7ª	Maia 41020	
	7,66	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2ª	Espinho 38004	
	7,61	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	5ª	Inatel 41011	
	7,58	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	2ª	Guimarães 47008	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	4,02
10	7,57	JOANA CARNEIRO	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1ª	Amarante 41028
	7,54	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	10ª	Espinho 38008
11	7,54	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	6ª	Inatel 41011
	7,49	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	5ª	Maia 41015
	7,44	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	5ª	Maia 41004
	7,37	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	4ª	Inatel - Maia 41009
	7,29	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	4ª	Vila Nova de Cerveira 49022
	7,17	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	4ª	Vila Nova de Cerveira 49040
	7,16	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009
12	7,15	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	8ª	Maia 41020
13	7,11	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	6ª	Maia 41004
14	7,01	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	7ª	Maia 41004
	6,96	Isabel Barros	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	7ª	Maia 41015
	6,96	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025
	6,95	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	2ª	Viana do Castelo 49004
15	6,94	BEATRIZ GRANHÃO	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4ª	Maia 41002
	6,92	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	11ª	Braga 47011
	6,91	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-04-2010	7ª	Inatel 41016
	6,88	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	7ª	Inatel 41011
16	6,88	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	8ª	Inatel 41016
	6,86	Andreia Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	13ª	Braga 47011
17	6,82	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	8ª	Inatel 41011
18	6,80	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	9ª	Inatel 41016
	6,80	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2ª	Amarante 41028
	6,76	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	9ª	Maia 41004
	6,74	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	3ª	Guimarães 47003
	6,74	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	10ª	Maia 41004
	6,73	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	9ª	Maia 41020
	6,63	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	11ª	Maia 41004
	6,61	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	4ª	Guimarães 47008
	6,51	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	5ª	Guimarães 47008
19	6,46	RENATA RIBEIRO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	12ª	Maia 41004
	6,42	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	8ª	Maia 41015
20	6,39	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	13ª	Maia 41004
	6,38	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	10ª	Maia 41020
	6,32	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	9ª	Maia 41015
	6,31	Joana Oliveira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
	6,30	Beatriz Granhão	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	10ª	Inatel 41016
	6,23	Juliana Ferreira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	14ª	Maia 41004
	6,11	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	15ª	Maia 41004
21	6,08	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	10ª	Maia 41015
22	6,04	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	16ª	Maia 41004
	6,00	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	17ª	Maia 41004
23	6,00	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	11ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	4,02
24	5,97	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009	
25	5,78	JOANA SILVA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	6ª Maia 41002	
26	5,77	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009	
27	5,75	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	18ª Maia 41004	
	5,75	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	12ª Maia 41015	
28	5,67	SOFIA SANTOS	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-04-2010	11ª Inatel 41016	
	5,65	Joana Carneiro	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7ª Maia 41002	
	5,64	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	13ª Maia 41015	
	5,63	Diana Baptista	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	9ª Inatel 41011	
29	5,60	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	14ª Maia 41015	
30	5,54	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	15ª Maia 41015	
31	5,49	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	3ª Espinho 38004	
32	5,42	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009	
	5,41	Catarina Barbosa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	19ª Maia 41004	
33	5,40	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	20ª Maia 41004	
34	5,39	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009	
35	5,32	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	28-03-2010	16ª Maia 41015	
36	5,29	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	21ª Maia 41004	
37	5,29	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	4ª Amarante 41028	
	5,27	Carmo Rocha	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	22ª Maia 41004	
38	5,10	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009	
39	5,04	RITA SILVA	96 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	6ª Amarante 41028	
40	5,01	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	23ª Maia 41004	
	4,99	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	17ª Maia 41015	
	4,96	Mariana Neves	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	18ª Maia 41015	
41	4,94	SARA SOUSA	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	19ª Maia 41015	
42	4,94	MONICA RODRIGUES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	11ª Maia 41020	
43	4,86	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	24ª Maia 41004	
44	4,74	NATALIA PINTO	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	7ª Amarante 41028	
	4,50	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	10ª Inatel 41011	
45	4,49	PATRICIA SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009	
	4,30	Mariana Ferreira	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	20ª Maia 41015	
46	4,26	SARA COUTO	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	25ª Maia 41004	
47	4,02	INÊS CABRAL	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	12-12-2009	26ª Maia 41004	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	3,83
1	8,44	TERESA RAMOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
2	7,81	OLINDA SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026	
3	7,72	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
4	6,75	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 30-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026	
5	5,97	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026	
6	5,12	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE 30-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026	
7	3,83	INES ANDERSSON	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 30-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Lançamento Peso-4Kg						Top	8,35
1	17,05	AUSTRA SKUJYTE	79 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1ª Lisboa 03027	
2	14,29	VANDA RODRIGUES	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	2ª Espinho 03012	
	14,02	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2ª Pombal 24010	
	14,00	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	2ª Pombal 03009	
	13,40	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-04-2010	2ª Lisboa 12031	
	12,49	Vanda Rodrigues	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	6ª Leiria 03034	
3	8,91	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	5ª Leiria 24001	
4	8,83	MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	2ª Leiria 24001	
	8,35	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1ª Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Lançamento Peso-4Kg						Top	7,70
1	11,99	INÊS FERNANDES	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2ª Espinho 03006	
	11,76	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	2ª Espinho 03008	
	11,49	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª VN Cerveira 49038	
	11,42	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3ª Vila Nova de Cerveira 49022	
	11,39	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	5ª Lisboa 03031	
	11,31	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2ª Braga 47012	
	11,21	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49040	
	11,03	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2ª Vila Nova de Cerveira 49005	
	11,00	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-07-2010	2ª Vila Nova de Cerveira 49044	
2	10,90	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3ª Lovelhe 49015	
	10,84	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1ª Lisboa 03021	
	10,12	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	1ª Pombal 03001	
3	10,01	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5ª Braga 47012	
	9,98	TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	3ª Leiria 24001	
4	9,50	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-12-2009	1ª Braga 47006	
	9,48	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	1ª Guimarães 47042	
	9,44	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-11-2009	2ª Maia 41002	
	9,25	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	9ª Braga 47012	
	9,22	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	10ª Braga 47012	
5	8,34	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	5ª Guimarães 47042	
6	7,70	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	1ª Inatel 41011	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Júniores

Femininos

Lançamento Peso-4Kg						Top	3,23
1	9,45	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	2ª Guimarães 47042	
	9,34	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	8ª Braga 47012	
2	9,16	VANESSA PEDROSA	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	3ª Guimarães 47042	
	9,13	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	8,66	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	8,58	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
3	8,42	SARA MARTINS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	1ª Guimarães 47009	
	8,05	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	21-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	7,88	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3ª Maia 41002	
4	7,06	DIANA VITORIANO	92 Jun	GINASIO TROFA	28-11-2009	4ª Maia 41002	
5	6,25	CATARINA BAIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	3ª Felgueiras 41013	
6	6,19	JOANA RODRIGUES	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	4ª Felgueiras 41013	
	6,04	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	1ª Inatel 41016	
	4,57	Joana Rodrigues	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	3ª Guimarães 47008	
	3,23	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	4ª Guimarães 47008	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançamento Peso-4Kg						Top	5,97
1	8,79	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	8,42	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4ª Guimarães 47042	
2	7,20	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	6ª Guimarães 47042	
	7,07	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	4ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
3	6,78	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	11ª Pombal 03001	
4	5,97	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	5ª Póvoa de Varzim / Braga 41	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Dardo 400 Gr						Top	5,66
1	20,16	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41024
2	18,69	CATARINA QUEIROS	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41024
3	17,26	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41024
4	17,15	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41024
5	17,14	OLINDA SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41024
6	17,05	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009
	15,21	Barbara Machado	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009
	13,40	Catarina Oliveira	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009
7	13,15	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41024
	12,97	Catarina Queiros	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª	Inatel - Maia 41009
8	12,64	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009
9	12,27	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
10	11,41	RAQUEL RENTE	97 Inf	AVENTURA GAIA CLUBE	22-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41024
11	11,06	ANA PINHO	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009
12	10,62	FLAVIA DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009
13	10,30	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	9ª	Inatel - Maia 41009
14	9,49	FÁTIMA SILVA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	10ª	Inatel - Maia 41009
15	9,04	REGINA TORRE	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	11ª	Inatel - Maia 41009
	8,09	Renata Faria	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	1ª	Guimarães 47008
16	7,55	INES MOREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	12ª	Inatel - Maia 41009
17	6,10	ANA ORFÃO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	13ª	Inatel - Maia 41009
18	5,66	DIANA PEREIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	14ª	Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	2 6,98
1	48,06	CARLA RATÃO	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	2ª Lisboa 03027	
2	35,98	LILIANA MANHENTE	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
	35,51	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-04-2007	6ª Leiria 03014	
	30,12	Liliana Manhente	85 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2ª Guimarães 47042	
3	26,98	MARIA MAGANINHO	76 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	5ª Maia 41023	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	2 5,84
1	37,32	TERESA RIBEIRO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1ª Maia 41023	
	36,69	Teresa Ribeiro	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-04-2007	4ª Leiria 03014	
2	32,85	CLÁUDIA RODRIGUES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1ª Lisboa 03021	
	32,45	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	1ª Maia 41020	
3	32,08	Cláudia Rodrigues	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3ª Maia 41023	
	30,72	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	1ª Guimarães 47042	
4	27,82	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-07-2010	3ª Guimarães 47042	
	27,73	Raquel Silva	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-05-2010	4ª Maia 41023	
5	26,31	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	25,84	Rosalina Carvalho	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	1 3,10
1	28,24	INES REIS	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
	27,35	Ines Reis	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	2ª Maia 41020	
2	23,95	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	3ª Maia 41020	
	17,61	CATARINA BAIA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	4ª Maia 41020	
3	17,58	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	16,50	Catarina Baia	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	4ª Guimarães 47008	
4	13,10	JOANA RODRIGUES	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	1 0,41
1	28,64	ISABEL VIEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1ª	Maia 41015
2	21,81	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4ª	Guimarães 47042
3	20,96	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	5ª	Guimarães 47042
	20,88	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1ª	VN Cerveira 49038
	20,59	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41025
4	19,03	ALEXANDRA BARROS	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025
	17,60	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49040
5	16,64	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	6ª	Guimarães 47042
	16,63	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	3ª	Vila Nova de Cerveira 49040
6	16,55	BARBARA MENDES	94 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	2ª	Maia 41015
7	16,17	RITA MOTA	94 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	3ª	Maia 41015
	15,62	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	1ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
8	14,46	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1ª	Felgueiras 41013
9	14,42	ANA BAPTISTA	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	4ª	Maia 41015
10	12,73	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	2ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
11	12,25	SILVIA SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5ª	Maia 41015
12	10,43	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	6ª	Maia 41015
13	10,42	DANIELA GONCALVES	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	2ª	Felgueiras 41013
14	10,41	SILVIA NEVES	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	7ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Dardo 500 Gr						Top	7,49
1	29,40	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	1ª	Maia 41020
	28,55	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	1ª	Póvoa de Varzim 41026
	27,90	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	06-06-2010	6ª	Leiria 03020
2	27,29	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	2ª	Maia 41020
	27,10	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	1ª	Inatel - Maia 41009
	26,31	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	1ª	Maia 41015
3	24,66	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	2ª	Inatel - Maia 41009
	23,82	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1ª	VN Cerveira 49038
	23,57	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	3ª	Maia 41020
	23,49	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49040
4	22,57	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	4ª	Maia 41020
	22,36	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49022
	22,13	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49044
	21,92	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	1ª	Guimarães 47008
	21,22	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	2ª	Póvoa de Varzim 41026
5	20,72	Helena Miranda	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	1ª	Vila Nova de Cerveira 49043
	19,30	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3ª	Inatel - Maia 41009
6	19,00	Jéssica Eusébio	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	2ª	Maia 41015
	18,24	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4ª	Inatel - Maia 41009
7	18,05	Ana Queiros	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	3ª	Maia 41015
	17,57	RAQUEL VALENTE	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	5ª	Maia 41020
8	16,50	ISABEL BARROS	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	4ª	Maia 41015
	16,07	Raquel Valente	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	6ª	Póvoa de Varzim 41026
	15,37	Ines Silva	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	5ª	Maia 41015
9	15,23	DANIELA FRANÇA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	6ª	Maia 41015
10	14,97	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7ª	Maia 41015
11	14,95	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5ª	Inatel - Maia 41009
	14,50	Jessica Serra	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6ª	Inatel - Maia 41009
12	13,79	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	6ª	Maia 41020
13	13,72	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	8ª	Maia 41015
14	13,68	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	7ª	Maia 41020
15	13,13	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	CLUBE ATLETISMO AVINTES	29-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41026
	13,10	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	9ª	Maia 41015
16	13,07	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	02-05-2010	8ª	Maia 41020
	12,59	Sofia Rocha	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	27-03-2010	10ª	Maia 41015
	12,58	Patricia Cardoso	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	8ª	Póvoa de Varzim 41026
17	12,28	MARISA DIAS	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	7ª	Inatel - Maia 41009
18	12,00	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	8ª	Inatel - Maia 41009
19	11,92	INES NETO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	9ª	Inatel - Maia 41009
20	11,90	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	9ª	Maia 41020
	10,81	Nadine Laranjeira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	11ª	Maia 41015
	10,38	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	10ª	Inatel - Maia 41009
21	10,32	MARIANA NEVES	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	12ª	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

							Dardo 500 Gr	Top	7,49
22	9,85	PATRICIA SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	11ª	Inatel - Maia 41009		
23	9,46	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	14ª	Maia 41015		
24	9,38	CATARINA BARBOSA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	15ª	Maia 41015		
25	8,64	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	12ª	Inatel - Maia 41009		
26	8,56	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	16ª	Maia 41015		
27	8,49	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	17ª	Maia 41015		
28	8,23	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	13ª	Inatel - Maia 41009		
29	8,13	ELSA MAIA	96 Ini	GINASIO TROFA	27-03-2010	18ª	Maia 41015		
30	7,49	MARIANA FERREIRA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	19ª	Maia 41015		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Dardo 500 Gr							Top	9,25
1	19,98	BARBARA MACHADO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	3ª	Póvoa de Varzim 41026	
2	19,89	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	4ª	Póvoa de Varzim 41026	
3	17,02	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41026	
4	9,25	BRUNA PINTO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	29-05-2010	9ª	Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**Disco 0,750 Kg**

Top

1 0,43

1	28,84	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
	22,23	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	1ª Guimarães 47008
2	22,08	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
3	21,29	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	1ª Inatel - Maia 41009
	21,13	Carla Gonçalves	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	2ª Aveiro 38040
	20,29	Ana Fontes	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
4	20,04	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	2ª Inatel - Maia 41009
	19,39	Tania Suhm	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
5	19,13	ANA QUEIROS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	3ª Inatel - Maia 41009
6	18,89	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	4ª Inatel - Maia 41009
7	18,63	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	5ª Inatel - Maia 41009
8	18,00	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-01-2010	6ª Inatel - Maia 41009
9	17,92	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	7ª Inatel - Maia 41009
10	17,12	JESSICA SERRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	2ª Guimarães 47008
11	16,12	JULIANA FERREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
	15,74	Melânia Fonte	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41026
12	14,78	INES SILVA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	8ª Inatel - Maia 41009
13	14,07	DIANA BAPTISTA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	7ª Póvoa de Varzim 41026
14	13,63	SOFIA ROCHA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-01-2010	9ª Inatel - Maia 41009
15	12,20	SILVIA RIBEIRINHO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-01-2010	10ª Inatel - Maia 41009
16	11,98	PATRICIA CARDOSO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	11ª Inatel - Maia 41009
17	11,05	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	3ª Guimarães 47008
18	10,43	PATRICIA SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-01-2010	12ª Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

Disco 0,750 Kg

Top

8,88

1	12,51	MARISA GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41026
2	12,02	RENATA FARIA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41026
3	8,88	CECILIA COSTA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	10ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

		Disco 1 Kg				Top	3 3,68
1	53,22	AUSTRA SKUJYTE	79 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1ª Maia 41029	
	51,04	Austra Skujyte	79 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027	
2	33,68	CARINA MOUTINHO	84 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

Disco 1 Kg						Top	2 1,41
1	35,57	INÊS FERNANDES	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-01-2010	7ª Leiria 03014	
	35,01	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1ª Vila Nova de Cerveira 49005	
	33,63	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	6ª Lisboa 03031	
	33,09	Inês Fernandes	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-07-2010	1ª Vila Nova de Cerveira 49040	
2	32,87	MARTA MONTEIRO	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-06-2010	2ª Maia 41029	
	31,29	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	2ª Maia 41020	
	28,94	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	4ª Maia 41030	
	27,79	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	1ª Guimarães 47042	
	27,76	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-04-2010	4ª Inatel 41016	
3	26,85	RAQUEL SILVA	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	2ª Guimarães 47042	
	25,54	Marta Monteiro	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	24,43	Raquel Silva	90 S23	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	5ª Maia 41030	
4	21,41	ROSALINA CARVALHO	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3ª Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

Disco 1 Kg						Top	1 3,74
1	26,45	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-04-2010	5ª Inatel 41016	
	25,59	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-06-2010	3ª Maia 41029	
	25,32	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	3ª Maia 41020	
	25,05	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	3ª Guimarães 47042	
2	24,34	VANESSA PEDROSA	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	4ª Guimarães 47042	
3	23,31	PAULA PONTES	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	5ª Guimarães 47042	
	23,13	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	22,12	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	22,01	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	4ª Maia 41029	
	21,84	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	3ª Póvoa de Varzim / Braga 41	
	21,79	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7ª Maia 41030	
	20,59	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	6ª Inatel 41016	
	20,30	Paula Pontes	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013	
	19,92	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	8ª Maia 41030	
	17,86	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	2ª Felgueiras 41013	
	17,84	Vanessa Pedrosa	92 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	5ª Maia 41029	
	4	13,74	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	4ª Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

Disco 1 Kg						Top	1 4,43
1	23,67	SOFIA GONCALVES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	6ª	Maia 41030
2	21,76	DANIELA MIRANDA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20-02-2010	1ª	Felgueiras 41013
	21,73	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	4ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	21,22	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1ª	Inatel 41011
	19,68	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	6ª	Guimarães 47008
	18,81	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	5ª	Póvoa de Varzim 41025
	18,57	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	6ª	Guimarães 47042
3	18,35	SARA COSTA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	7ª	Póvoa de Varzim 41025
	18,06	Sofia Goncalves	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	7ª	Guimarães 47042
4	18,04	SARA SILVA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	2ª	Inatel 41011
	17,07	Daniela Miranda	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	3ª	Guimarães 47003
	15,96	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	5ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
5	15,61	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	6ª	Póvoa de Varzim / Braga 41
	14,78	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-04-2010	7ª	Inatel 41016
6	14,77	MARIANA PINTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2ª	Felgueiras 41013
	14,72	Sara Costa	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	8ª	Guimarães 47042
7	14,43	ALEXANDRA BARROS	94 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	10ª	Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

Disco 1 Kg

Top

1 3,56

1	26,41	ISABELA PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
	22,64	Isabela Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	1ª Felgueiras 41013
2	22,46	ANA FONTES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
3	20,31	CARLA GONÇALVES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025
4	19,29	MELÂNIA FONTE	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025
5	18,59	TANIA SUHM	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41025
6	18,31	HELENA MIRANDA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	8ª Póvoa de Varzim 41025
7	16,27	ANDREIA LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	9ª Póvoa de Varzim 41025
8	13,94	CARMO ROCHA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	11ª Póvoa de Varzim 41025
9	13,56	JOANA OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	12ª Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos**4X60 Metros**

Top

3 7,59

1	3 3,65	MAIA A C - A	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Ana Abreu (1997)/ Joana Areosa (1998)/ Diana Oliveira (1997)/ Ana Alves (1997)</i>				
2	3 4,09	MAIA A C - B	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Mariana Barbosa (1998)/ Ines Ribeiro (1998)/ Sofia Carneiro (1998)/ Carolina Suzano (1998)</i>				
3	3 4,63	ESCOLA MOVIMENTO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Maria Baia (1998)/ Rita Rodrigues (1997)/ Marta Rodrigues (1997)/ Susana Moreira (1997)</i>				
4	3 5,59	C + S LAVRA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Teresa Ramos (1997)/ Catarina Queirós (1998)/ Bárbara Machado (1997)/ Ana Orfão (1997)</i>				
5	3 6,29	C D PÓVOA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Ranata Faria (1998)/ Cecilia Costa (1998)/ Fátima Silva (1998)/ Catarina Oliveira (1998)</i>				
6	3 7,59	C SPIRIDON GAIA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	6ª Póvoa de Varzim 41024
		<i>Adriana Costa (1997)/ Nádia Almeida (1998)/ Viviana Sousa (1998)/ Ana Santos (1998)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**4X80 Metros**

Top

4 9,31

1	4 1,23	SELECÇÃO A A P	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
		<i>Jessica Serra (1995)/ Elsa Maia (1995)/ Daniela França (1995)</i>				
2	4 1,30	A. A. PORTO	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2010	4ª Leiria 03020
		<i>Jessica Serra (1995)/ Elsa Maia (1996)/ Ana Queirós (1995)/ Daniela França (1995)</i>				
3	4 3,37	C DESP POVOA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Catarina Oliveira (1998)/ Diana Baptista (1996)/ Juliana Ferreira (1995)/ Jessica Serra (1995)</i>				
4	4 3,45	MAIA A. C.	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Ana Abreu (1997)/ Diana Oliveira (1997)/ Ana Alves (1997)/ Ana Patricia Ricardo (1996)</i>				
5	4 3,45	F C PORTO	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Ines Silva (1996)/ Rafaela Moutinho (1997)/ Tania Suhm (1995)/ Daniela França (1995)</i>				
6	4 4,13	C + S LAVRA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	1ª Maia 41020
		<i>Liliana Rodrigues (1995)/ Raquel Valente (1996)/ Melânia Fonte (1995)/ Ana Queiros (1995)</i>				
7	4 4,38	C. D. PÓVOA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2ª Maia 41020
		<i>Diana Baptista (1996)/ Juliana Ferreira (1995)/ Nadine Laranjeira (1996)/ Jessica Serra (1995)</i>				
8	4 4,61	C + S LAVRA (A)	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Carla Gonçalves (1995)/ Raquel Valente (1996)/ Melânia Fonte (1995)/ Ana Queiros (1995)</i>				
9	4 4,96	F. C. PARADA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	01-05-2010	3ª Maia 41020
		<i>Sofia Rocha (1996)/ Carmo Rocha (1995)/ Isabel Barros (1995)/ Carla Rodrigues (1996)</i>				
10	4 4,97	C SPIRIDON GAIA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Catarina Barbosa (1996)/ Ana Santos (1998)/ Mariana Ferreira (1996)/ Mariana Neves (1996)</i>				
11	4 5,09	F C PARADA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	2ª Maia 41022
		<i>Carmo Rocha (1995)/ Mónica Rodrigues (1996)/ Isabel Barros (1995)/ Sofia Rocha (1996)</i>				
12	4 5,44	C + S LAVRA (B)	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Liliana Rodrigues (1995)/ Ana Orfão (1997)/ Ana Maia (1996)/ Ana Farias (1995)</i>				
13	4 5,49	C. SPIRIDON GAIA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	4ª Maia 41020
		<i>Catarina Barbosa (1996)/ Joana Silva (1995)/ Mariana Ferreira (1996)/ Mariana Neves (1996)</i>				
14	4 6,25	C D MARCO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Raquel Soares (1996)/ Inês Neto (1996)/ Silvia Ribeirinho (1995)/ Cristiana Sousa (1995)</i>				
	4 6,43	C D Marco	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	3ª Maia 41022
		<i>Raquel Soares (1996)/ Inês Neto (1996)/ Silvia Ribeirinho (1995)/ Cristiana Sousa (1995)</i>				
15	4 7,48	C. D. MARCO	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	01-05-2010	5ª Maia 41020
		<i>Raquel Soares (1996)/ Inês Neto (1996)/ Marisa Dias (1995)/ Cristiana Sousa (1995)</i>				
16	4 9,31	ESCOLA MOVIMENTO (95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Mariana Oliveira (1995)/ Inês Anderssen (1998)/ Inês Ferrão (1998)/ Ana Silva (1996)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

4X80 Metros

Top

4 7,29

1	4 5,43	ESCOLA MOVIMENTO (97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	5ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Maria Baia (1998) / Rita Rodrigues (1997) / Marta Rodrigues (1997) / Susana Moreira (1997)</i>			
2	4 7,29	C DESP POVOA (B) 97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41026
		<i>Renata Faria (1998) / Marisa Gomes (1997) / Fátima Silva (1998) / Cecilia Costa (1998)</i>			



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

4 6,32

1	4 6,32	F. C. PORTO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	2ª Lisboa 03027	RR
<i>Carla Ratão (1982)/ Rafaela Almeida (1983)/ Tania Duarte (1990)/ Lina Grincikaite (1987)</i>							





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 8,31

1 5 8,31 **CLUBE ATLET. AVINTE** 75 S23 CLUBE ATLETISMO AVINTES 10-07-2010 1ª Guimarães 47042
Raquel Silva (1990)/ Sandra Monteiro (1992)/ Daniela Gonçalves (1993)/ Marta Monteiro (1990)





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 9,53

1	5 1,85	SELECÇÃO A A P	93 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
		<i>Ana Batista (1994)/ Rita Mota (1994)/ Isabel Vieira (1993)/ Daniela Cruz (1993)</i>				
2	5 2,04	A. A. PORTO	93 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	06-06-2010	5ª Leiria 03020
		<i>Ana Baptista (1994)/ Isabel Vieira (1993)/ Ana Soares (1994)/ Beatriz Marques (1994)</i>				
3	5 9,53	C D C NAVAIS	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
		<i>Silvia Neves (1993)/ Olivia Correia (1993)/ Helena Miranda (1996)/ Jessica Eusébio (1996)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 5,67

1 5 5,67 **C + S LAVRA** 95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010 1ª Póvoa de Varzim 41025
Raquel Valente (1996)/ Carlos Gonçalves (1995)/ Melanie Fonte (1995)/ Ana Queirós (1995)



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

4X200 Metros

Top 1 4 6,45

1	1 4 5,96	F. C. PORTO	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	2ª Espinho 03008 <i>Egle Balcunaite (1988) / Tânia Duarte (1990) / Sara Martins (1991) / Leslie Delgado (1989)</i>
2	1 4 6,45	F. C. PORTO	83 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	4ª Pombal 03002 <i>Tânia Duarte (1990) / Leslie Delgado (1989) / Rafaela Almeida (1983) / Sara Martins (1991)</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

4X400 Metros

Top 4 1 2,20

1	3 5 5,22	F. C. PORTO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	4ª Lisboa 03027
		<i>Leslie Deslgado (1989)/ Rafaela Almeida (1983)/ Carla Ratão (1982)/ Tania Duarte (1990)</i>				
	3 5 9,47	F. C. Porto	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	4ª Pombal 03009
		<i>Rafaela Almeida (1983)/ Carla Ratão (1982)/ Tânia Duarte (1990)/ Lilian Silva (1982)</i>				
	4 1 2,20	F. C. Porto	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1ª Espinho 03006
		<i>Tânia Duarte (1990) / Sara Martins (1991) / Lilian Silva (1982)/ Marta Martins (1992)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

4X300 Metros

Top 3 2 5,08

1	3 0 4,28	A. REC. L. VIDA GOND	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-06-2010	1ª Guimarães 03030
2	3 0 9,93	A R L V GONDOMAREN	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025 <i>Sara Marinho (1993)/ Ana Silva (1993)/ Rita Mota (1994)/ Monika Alex (1996)</i>
3	3 1 1,65	C D MARCO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41025 <i>Raquel Soares (1996)/ Rute Leite (1994)/ Silvia Ribeirinho (1995)/ Cristiana Sousa (1995)</i>
4	3 1 3,24	C. DESP. MARCO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	20-06-2010	2ª Guimarães 03030 <i>Raquel Soares (1996)/ Rita Costa (1994)/ Rute Leite (1994)/ Marisa Dias (1995)</i>
5	3 2 5,08	C + S LAVRA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4ª Póvoa de Varzim 41025 <i>Raquel Valente (1996)/ Melanie Fonte (1995)/ Patricia Cardoso (1996)/ Alexandra Rodrigues (1994)</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

4X400 Metros

Top 4 3 7,65

1	4 3 4,09	A. R. L. V. G <i>Ana Silva (1993)</i> <i>Sara Marinho (1993)</i> <i>Vitória Oliveira (1993)</i> <i>Alexandra Silva (1993)</i>	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 11-07-2010	1ª Guimarães 47042
2	4 3 7,65	A. R. L. V. GONDOM <i>Ana Silva (1993)/ Sara Marinho (1993)/ Vitória Oliveira (1992)/ Rita Mota (1994)</i>	92 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 09-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos

4X300 Metros

Top

3 0 4,64

1	3 0 4,64	C D POVOA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025	RR
---	----------	-----------	--------	---------------------------	------------	--------------------------	----

Diana Baptista (1996)/ Juliana Ferreira (1995)/ Nadine Laranjeira (1996)/ Jéssica Serra (1995)



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Femininos

2.000 Metros Marcha

Top 17 12,00

1	11 49	ANA SANTOS	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	1ª Avintes 41010
	12 15,00	Ana Santos	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	1ª Braga 47011
2	13 08	MARA COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	2ª Avintes 41010
3	13 20	ANA NETO	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	3ª Avintes 41010
4	14 08	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	6ª Avintes 41010
5	17 12	ADRIANA COSTA	97 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	8ª Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 1 4 4 8,59

1	1 4 4 0,37	MARISA SOARES	80 Sen	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	27-02-2009	7ª Espinho 03012
	1 4 4 8,59	Marisa Soares	80 Sen	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	16-01-2010	1ª Braga 47012





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 19 12,53

1	17 4 6,10	ANDREIA SOARES	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	4ª Espinho 03006
	19 1 2,53	Andreia Soares	89 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1ª Espinho 38013



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 16 10,25

1	15 3 9,50	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	3ª Pombal 03005
	16 1 0,25	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	06-02-2010	4ª Espinho 03008



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 17 4 9,10

1	15 28,67	NADIA CANCELA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16-01-2010	3ª Braga 47012	RR
	15 36,99	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-01-2010	2ª Pombal 03005	
	15 57,18	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	27-02-2009	10ª Espinho 03012	
	16 14,7	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	05-12-2009	9ª Pombal 24002	
2	16 59,89	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	4ª Braga 47012	
	17 49,10	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-01-2010	12ª Pombal 03005	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Femininos**4.000 Metros Marcha**

Top 2 8 4 5,10

1	2 3 2 0,61	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	05-06-2010	5ª Leiria 03020
	2 3 4 2,07	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	1ª Maia 41022
2	2 4 0 5,43	ELISABETE PINHO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	2ª Maia 41022
	2 4 1 7,89	Soraia Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	1ª Maia 41020
	2 4 2 3,96	Elisabete Pinho	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	2ª Maia 41020
	2 5 0 5,73	SARA COSTA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	3ª Maia 41020
3	2 6 0 4,22	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	3ª Maia 41022
	2 8 1 7,83	Sara Costa	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41026
4	2 8 4 5,10	CRISTIANA SOUSA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	3ª Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: **Juniores**

Femininos

5.000 Metros Marcha

Top **3 3 0 8,40**

1	3 3 0 8,4	DANIELA PEREIRA	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41026
---	------------------	------------------------	--------	--------------------	------------	--------------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 3 1 0 1,00

1	2 6 5 9,38	NADIA CANCELA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	1ª Rio Maior 03018
	2 7 5 0,34	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	19-06-2010	4ª Guimarães 03030
	2 8 1 5,69	Nadia Cancela	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	1ª Póvoa de Varzim 41025
2	2 9 4 9,54	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-06-2010	11ª Guimarães 03030
	3 0 3 8,94	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	2ª Póvoa de Varzim 41025
	3 1 0 1	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	1ª Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top **5 4 0 2,30**

1	5 4 0 2,30	MARISA SOARES	80 Sen	BOAVISTA FUTEBOL CLUBE	11-07-2010	1ª Guimarães 47042
---	-------------------	----------------------	--------	------------------------	------------	--------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 1 1 4 2 5,00

1	5 4 4 5,70	SANDRA MONTEIRO	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	11-07-2010	2ª Guimarães 47042
	5 5 4 7	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	1ª Avintes 41010
	5 6 5 2,10	Sandra Monteiro	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	1ª Póvoa de Varzim / Braga 41
2	1 1 4 2 5	DANIELA PEREIRA	92 Jun	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	3ª Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 1 0 6 3 5,00

1	5 8 4 7,87	NADIA CANCELA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	03-07-2010	4ª Setúbal 03032
2	1 0 3 4 0,02	SOFIA SILVA	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	03-07-2010	8ª Setúbal 03032
	1 0 6 3 5,00	Sofia Silva	93 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	02-06-2010	2ª Póvoa de Varzim / Braga 41





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Femininos

15.000 Metros Marcha

Top 1 2 0 5 8,00

1 1 2 0 5 8

MARISA SOARES

80 Sen BOAVISTA FUTEBOL CLUBE

24-01-2010

1ª Avintes 41010





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 3,30

1	1 1,21	- 0,2	GILSSON TAVARES	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	4º Maia 41030
	1 1,31	- 1,7	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	4º Guimarães 47042
	1 1,32	- 0,7	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	1º Maia 41020
2	1 1,58	- 1,0	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042
	1 1,60	- 0,4	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	4º Guimarães 47042
	1 1,64		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3º Felgueiras 41013
3	1 1,67	- 1,7	TIAGO FERREIRA	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	5º Guimarães 47042
	1 1,81	- 0,2	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	2º Maia 41006
4	1 2,42	- 0,3	CLAUDINO MATOS	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	4º Maia 41030
5	1 2,51	- 2,5	TIAGO DUARTE	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	1 2,54	- 2,5	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
	1 2,76	- 0,2	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-12-2009	8º Maia 41006
6	1 2,86	- 0,8	SERGIO MARQUES	83 Sen	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	1º Guimarães 47042
7	1 2,90	- 0,8	JORGE GONÇALVES	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	10-07-2010	2º Guimarães 47042
	1 2,92	- 0,2	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	4º Maia 41023
8	1 3,04	- 0,2	VITOR PEREIRA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	7º Maia 41030
	1 3,27	- 2,5	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026
	1 3,3	- 1,4	Vitor Pereira	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026

Marcas com vento antiregulamentar

1 1,86	- 2,1	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	5º Maia 41015
1 2,93	- 2,3	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	02-05-2010	4º Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

100 Metros planos

Top

1 2,53

1	1 1,85	- 0,2	ANDRE BORGES	90 S23	INDIVIDUAL	19-05-2010	6º Maia 41023
2	1 1,87	- 1,6	AMANDIO LEITE	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
3	1 1,93	- 0,3	PEDRO GONCALVES	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	8º Maia 41023
4	1 2,01	- 0,2	PAULO LOPES	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4º Maia 41006
	1 2,01		Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1º Felgueiras 41013
	1 2,09	- 1,0	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	3º Maia 41006
5	1 2,30	- 1,3	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	5º Luso 38030
	1 2,43	0,0	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042
	1 2,53	- 0,2	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	7º Maia 41030

Marcas com vento antiregulamentar

	1 1,54	- 3,1	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	1º Maia 41020
--	---------------	-------	---------------	--------	---------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 3,85

1	1 1,06	-0,4	EDGAR BAPTISTA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042	
	1 1,12	-1,7	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042	
	1 1,22	-0,2	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5º Maia 41030	
	1 1,23	-1,0	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-06-2010	6º Lisboa 03031	
2	1 1,24	-0,4	DIOGO SANTOS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	3º Guimarães 47042	
	3	1 1,26	-1,2	PEDRO MACHADO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	7º Lisboa 03031
		1 1,27	-1,7	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	3º Guimarães 47042
4	1 1,32	-0,7	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	2º Maia 41020	
	1 1,41	-0,3	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	2º Maia 41023	
	1 1,50	-0,3	MIGUEL PEREIRA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3º Maia 41023	
5	1 1,56		Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
	1 1,60	-1,0	CLAUDIO GONCALVES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	2º Guimarães 47042	
6	1 1,62	-1,6	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	1º Guimarães 47042	
	1 1,65	-0,3	CÉLIO INÁCIO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4º Maia 41023	
7	1 1,68	-0,2	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-04-2010	1º Luso 38030	
	1 1,69	-0,3	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-05-2010	6º Maia 41023	
8	1 1,69	-0,6	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	1º Maia 41030	
	1 1,70	-0,2	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	1º Maia 41023	
9	1 1,71	-0,7	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	6º Maia 41020	
	1 1,71	-0,7	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	5º Maia 41020	
10	1 1,73	-0,2	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3º Maia 41023	
	1 1,73	-0,6	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	2º Maia 41030	
11	1 1,73	-1,3	PAULO PINTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1º Quarteira / Lagos 80070	
	1 1,75	-0,2	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1º Maia 41006	
12	1 1,75	-1,0	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	3º Guimarães 47042	
	1 1,79	-1,6	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
	1 1,80	-0,2	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4º Maia 41023	
	1 1,81	-0,2	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	7º Maia 41030	
13	1 1,82	-0,3	LUIS MOURA	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	1º Maia 41023	
14	1 1,83	-0,2	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	2º Luso 38030	
15	1 1,83	-0,2	DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	5º Maia 41023	
	1 1,84	-0,6	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	3º Maia 41030	
16	1 1,91	-0,3	CLAUDIO FERREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	7º Maia 41023	
	1 1,91	-1,6	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	2º Guimarães 47042	
17	1 1,92	-0,2	EDGAR AZEVEDO	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	3º Maia 41006	
18	1 1,92	-0,3	PEDRO MOTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3º Maia 41023	
	1 1,93	-0,2	Luis Moura	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	2º Maia 41030	
	1 1,96	-0,2	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-05-2010	8º Maia 41023	
	19	1 1,99	-0,2	TOMAS BAPTISTA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4º Maia 41030
1 2,02		-1,1	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	5º Lisboa 03022	
1 2,02		-1,6	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
1 2,03		-1,0	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	1º Maia 41006	
20	1 2,04		DAVID REGO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

100 Metros planos						Top	1 3,85
	1 2,04		Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	2º Felgueiras 41013
	1 2,05 - 1,0		Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	2º Maia 41006
21	1 2,08 - 0,2		FILIPE MORIM	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5º Maia 41006
	1 2,08		Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3º Felgueiras 41013
	1 2,09 - 0,2		Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6º Maia 41006
	1 2,12 - 1,6		Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026
	1 2,13		Pedro Mota	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º Felgueiras 41013
	1 2,13 - 0,2		Pedro Mota	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	5º Maia 41030
	1 2,17		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	5º Felgueiras 41013
	1 2,23		Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	6º Felgueiras 41013
	1 2,26		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	7º Felgueiras 41013
22	1 2,35 - 0,2		FABIO CAMELO	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	2º Maia 41023
23	1 2,49 - 0,9		RUBEN FILIPE	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042
24	1 2,56 - 0,2		ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	2º Maia 41023
25	1 2,59 - 0,2		SERGIO TEIXEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4º Maia 41030
	1 2,62 - 0,3		Fabio Camelo	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	6º Maia 41030
	1 2,69 - 1,0		Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4º Maia 41006
	1 2,75 - 1,0		Fabio Camelo	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	5º Maia 41006
26	1 2,80 - 0,9		FÁBIO GUIMARÃES	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	5º Guimarães 47042
	1 2,82		Fabio Camelo	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	6º Felgueiras 41013
	1 2,82 - 0,2		Fábio Guimarães	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	6º Maia 41030
	1 2,83 - 0,2		Fábio Guimarães	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3º Maia 41023
	1 2,87 - 2,5		Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026
27	1 3,45 - 1,0		RICARDO MARTINS	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	6º Maia 41006
28	1 3,85		RICARDO MARQUES	92 Jun	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	6º Felgueiras 41013

Marcas com vento antiregulamentar

	1 0,92 - 3,8		Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2010	5º Setúbal 03032
	1 0,97 - 4,3		Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25-07-2010	1º Guarda 63035
	1 1,00 - 3,7		Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,26 - 3,7		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,29 - 2,8		Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	6º Setúbal 03032
	1 1,32 - 5,7		Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,33 - 3,6		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,38 - 6,4		Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-06-2010	2º Aveiro 38037
	1 1,38 - 2,1		Célio Inácio	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	6º Setúbal 03032
	1 1,42 - 3,6		Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,47 - 2,1		Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	1º Maia 41015
	1 1,50 - 3,7		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,51 - 3,7		Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,54 - 3,6		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 1,59 - 2,1		Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	2º Maia 41015
	1 1,60 - 3,1		Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	2º Maia 41020
	1 1,65 - 6,4		Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-06-2010	3º Aveiro 38037
	1 1,69 - 3,8		Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 3,85

1 1,70	- 3,1	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	3º Maia 41020
1 1,72	- 3,1	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	4º Maia 41020
1 1,72	- 3,7	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	2º Faro / Quarteira 80061
1 1,73	- 2,3	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	1º Maia 41020
1 1,74	- 3,8	Luis Moura	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 1,79	- 5,7	Pedro Mota	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 1,81	- 2,1	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	3º Maia 41015
1 1,84	- 2,1	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	4º Maia 41015
1 1,86	- 2,3	Pedro Mota	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	2º Maia 41020
1 1,88	- 3,1	Luis Moura	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	5º Maia 41020
1 1,90	- 2,3	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	3º Maia 41020
1 1,92	- 3,7	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	6º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 1,94	- 3,6	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 1,98	- 3,1	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	6º Maia 41020
1 2,14	- 3,6	Fabio Camelo	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 2,59	- 3,8	Fábio Guimarães	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 3,28	- 2,1	Hugo Ramalho	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	27-03-2010	6º Maia 41015
1 3,58	- 2,3	Hugo Ramalho	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	5º Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 5,00

1	1 0,83	0,0	CARLOS NASCIMENTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-07-2010	7º Leiria 03034	RR
	1 0,90	0,0	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-07-2010	4º Leiria 03034	
	1 0,99	-1,5	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-06-2010	1º Leiria 03020	
	1 1,00	-0,2	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	1º Maia 41030	
	1 1,05	-0,4	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042	
	1 1,08	-1,7	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042	
	1 1,11	-2,0	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	1º Maia 41015	
	1 1,28		Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
2	1 1,40	-0,7	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	2º Meadela 49023	
	1 1,54	-0,2	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	1º Maia 41022	
	1 1,86	-1,0	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	4º Guimarães 47042	
	1 1,87	-0,6	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	4º Maia 41030	
	1 1,88	-0,2	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025	
	1 1,90	-2,0	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	2º Maia 41015	
	1 1,94	-1,6	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	3º Guimarães 47042	
3	1 1,97	-0,2	JOÃO FERNANDES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
4	1 2,02		MIGUEL OLIVEIRA	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
	1 2,04	-0,2	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-05-2010	2º Maia 41022	
	1 2,04	-0,2	João Fernandes	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	3º Maia 41022	
	1 2,12	-0,3	João Fernandes	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	6º Maia 41023	
	1 2,13		João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
	1 2,15	-0,7	João Fernandes	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1º Maia 41020	
5	1 2,17	-0,9	JOSÉ AMORIM	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1º Guimarães 47042	
6	1 2,21	-0,2	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	4º Maia 41022	
7	1 2,24	-2,0	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	3º Maia 41015	
	1 2,24	-0,3	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	7º Maia 41023	
	1 2,25	-0,2	João Fernandes	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	
8	1 2,31	-2,0	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	4º Maia 41015	
9	1 2,36	-0,2	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	2º Maia 41030	
	1 2,39	-0,3	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	2º Maia 41030	
10	1 2,41	-0,3	ANDRE SILVA	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
11	1 2,42	-0,2	FERNANDO ROCHA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1º Maia 41023	
	1 2,45	-0,7	FERNANDO ROCHA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	2º Maia 41020	
	1 2,46	-0,7	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	3º Maia 41020	
12	1 2,46	-0,3	Fernando Rocha	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	5º Maia 41030	
	1 2,46	0,0	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042	
	1 2,50		NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
13	1 2,50	-2,5	TOMAS VASCONCELO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	
	1 2,51	-0,2	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	
	1 2,53	-0,9	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	3º Guimarães 47042	
	1 2,54	-0,9	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	4º Guimarães 47042	
	1 2,55		José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
14	1 2,55	-2,0	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	5º Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

						100 Metros planos	Top	1 5,00
16	1 2,56	- 2,5	FILIPE OLIVEIRA	94 Juv	INDIVIDUAL	29-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41026
	1 2,58	- 0,2	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	7º	Maia 41006
	1 2,59	- 0,2	Fernando Rocha	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41025
	1 2,60	- 0,9	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	1º	Maia 41022
	1 2,61	- 1,2	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	2º	Maia 41015
	1 2,63	- 1,2	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	3º	Maia 41015
	1 2,4	0,0	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	1º	Amarante 41028
	1 2,70		André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º	Felgueiras 41013
17	1 2,71	- 0,2	JOSÉ LOPES	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-06-2010	5º	Maia 41030
	1 2,73		Tomas Vasconcelos	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º	Felgueiras 41013
18	1 2,74	- 2,0	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6º	Maia 41015
19	1 2,5	0,0	EUSEBIO OLIVEIRA	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	2º	Amarante 41028
	1 2,75	- 0,2	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	5º	Maia 41022
20	1 2,76	- 0,9	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	1º	Maia 41015
21	1 2,77	- 2,0	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7º	Maia 41015
	1 2,77	- 1,3	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	7º	Lisboa 03023
	1 2,79	- 1,2	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	4º	Maia 41015
22	1 2,80		NUNO ALVES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	7º	Felgueiras 41013
23	1 2,84	- 0,9	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	2º	Maia 41015
24	1 2,96	- 1,2	JOÃO SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5º	Maia 41015
25	1 3,03	- 0,9	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	4º	Maia 41015
26	1 3,03	- 0,9	LUIS DIAS	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	3º	Maia 41015
27	1 3,07		MARCO REIS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	5º	Felgueiras 41013
28	1 3,08	- 0,8	VITOR ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	3º	Guimarães 47042
	1 3,0	0,0	Samuel Ribeiro	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	3º	Amarante 41028
	1 3,2	0,0	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	4º	Amarante 41028
29	1 3,49	- 0,9	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	5º	Maia 41015
30	1 3,54	- 0,9	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	6º	Maia 41015
31	1 3,3	- 1,4	BRUNO LOPES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026
32	1 3,58	- 0,9	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7º	Maia 41015
33	1 3,58	- 0,7	MARIO CARVALHO	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	4º	Maia 41020
34	1 3,71	- 0,9	RUI SOUSA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	2º	Maia 41022
	1 3,7	- 1,4	Rui Sousa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41026
35	1 3,9	0,0	GABRIEL MELO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	5º	Amarante 41028
36	1 4,15	- 1,2	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	6º	Maia 41015
37	1 4,17	- 1,2	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7º	Maia 41015
38	1 5,00	- 0,9	FERNANDO PEREIRA	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	16-05-2010	3º	Maia 41022
39	1 5,0	0,0	NUNO GUEDES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	6º	Amarante 41028
Marcas com vento antiregulamentar								
	1 0,75	- 3,8	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2010	2º	Setúbal 03032
	1 0,80	- 2,1	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-06-2010	1º	Guimarães 03030
	1 0,91	- 3,7	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	1º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0,99	- 4,2	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2010	8º	Setúbal 03032
	1 1,04	- 2,7	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-06-2010	1º	Guimarães 03030



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

100 Metros planos

Top

1 5,00

1 1,17	- 3,6	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 1,23	- 2,9	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	1º Maia 41020
1 1,73	- 2,8	Nuno Coelho	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	7º Guimarães 03030
1 1,96	- 2,9	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	2º Maia 41020
1 2,00	- 2,7	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-06-2010	7º Guimarães 03030
1 2,05	- 5,7	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 2,11	- 2,9	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	3º Maia 41020
1 2,13	- 3,8	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 2,14	- 5,7	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 2,16	- 2,9	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	4º Maia 41020
1 2,30	- 3,6	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 2,33	- 3,6	Fernando Rocha	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
1 2,79	- 2,9	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	5º Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

100 Metros planos

Top

1 1,90

1	1 1,85	- 0,2	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
2	1 1,90	- 0,2	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 5,20

1	9,52	- 0,8	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	1º Maia 41030
	9,3	- 1,1	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 10-04-2010	1º Meadela 49023
2	9,65	- 0,8	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	2º Maia 41030
	9,77	- 1,6	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 27-03-2010	1º Maia 41015
	9,77	- 0,6	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 05-06-2010	5º Leiria 03020
	9,84	- 0,3	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 27-03-2010	2º Maia 41015
3	9,84	- 0,3	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA 27-03-2010	1º Maia 41015
	9,87	- 1,8	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 14-03-2010	1º Aveiro 38021
	9,88	- 0,3	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA 16-05-2010	1º Maia 41022
4	9,7	- 1,1	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 10-04-2010	2º Meadela 49023
	9,97	- 1,3	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 14-03-2010	1º Aveiro 38021
	9,98		Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 20-02-2010	1º Felgueiras 41013
	9,99	- 1,8	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 14-03-2010	1º Aveiro 38021
	1 0,02		Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 20-02-2010	2º Felgueiras 41013
5	1 0,04	- 0,2	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 16-05-2010	1º Maia 41022
6	1 0,09	- 0,8	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 30-06-2010	5º Maia 41030
	1 0,11	- 0,8	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	6º Maia 41030
7	1 0,14	- 0,8	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-06-2010	8º Maia 41030
	1 0,22	- 1,6	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 27-03-2010	2º Maia 41015
	1 0,23	- 1,6	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 27-03-2010	3º Maia 41015
8	1 0,32	- 0,2	PEDRO SILVA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 16-05-2010	2º Maia 41022
	1 0,35	- 0,2	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 16-05-2010	3º Maia 41022
	1 0,43	- 0,2	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 16-05-2010	4º Maia 41022
	1 0,46	- 1,6	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 27-03-2010	4º Maia 41015
9	1 0,47	- 0,3	EDUARDO CAMPOS	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 16-05-2010	2º Maia 41022
	1 0,48	- 1,6	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 27-03-2010	5º Maia 41015
10	1 0,49	- 1,8	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 14-03-2010	2º Aveiro 38021
	1 0,3	0,0	Pedro Silva	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 10-06-2010	2º Amarante 41028
	1 0,3	0,0	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 10-06-2010	1º Amarante 41028
11	1 0,56	- 1,8	ANDRÉ LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 14-03-2010	3º Aveiro 38021
12	1 0,61	- 1,6	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 27-03-2010	6º Maia 41015
13	1 0,64		GUILHERME RAMOS	95 Ini	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE 20-02-2010	3º Felgueiras 41013
14	1 0,65	- 0,9	TIAGO SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	1º Maia 41030
15	1 0,66	- 0,3	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 27-03-2010	3º Maia 41015
	1 0,74	- 0,2	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 16-05-2010	5º Maia 41022
	1 0,5	0,0	Guilherme Ramos	95 Ini	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE 10-06-2010	3º Amarante 41028
	1 0,5	0,0	Eduardo Campos	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 10-06-2010	1º Amarante 41028
	1 0,5	0,0	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 10-06-2010	2º Amarante 41028
16	1 0,80	- 0,3	RUBEN FERREIRA	95 Ini	C. C. R. D. S. VICENTE IRIVO 16-05-2010	3º Maia 41022
17	1 0,81	- 0,9	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	2º Maia 41030
18	1 0,83		ALVARO MARTINS	96 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 20-02-2010	4º Felgueiras 41013
19	1 0,87	- 0,2	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 27-03-2010	1º Maia 41015
20	1 0,7	- 1,6	PEDRO VILACOVA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 10-04-2010	4º Meadela 49023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 5,20

21	1 0,95	- 0,3	DIOGO LUIS	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	4º	Maia 41022
	1 0,96	- 0,3	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4º	Maia 41015
22	1 1,00	- 0,2	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	6º	Maia 41022
23	1 1,01	- 1,6	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	7º	Maia 41015
24	1 1,03	- 0,2	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	2º	Maia 41015
	1 0,8	- 1,1	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	6º	Meadela 49023
	1 0,8	0,0	Tiago Silva	96 Ini	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4º	Amarante 41028
	1 1,08	- 1,8	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	3º	Aveiro 38021
25	1 1,13	- 0,3	MANUEL SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	5º	Maia 41022
26	1 1,23	- 0,3	TIAGO RICARDO	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	6º	Maia 41022
	1 1,28	- 0,3	Miguel Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5º	Maia 41015
	1 1,42	- 0,3	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	6º	Maia 41015
27	1 1,67	- 0,2	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3º	Maia 41015
28	1 1,76	- 0,2	DANIEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	7º	Maia 41022
29	1 1,98	- 0,2	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4º	Maia 41015
30	1 2,03	- 0,2	ANDRE SILVA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	5º	Maia 41015
31	1 2,12	- 0,2	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	6º	Maia 41015
32	1 2,90	- 0,2	CÉSAR MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	7º	Maia 41015
33	1 3,19	- 0,3	VITOR GUEDES	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-03-2010	7º	Maia 41015
	1 3,3	0,0	Vitor Guedes	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	5º	Amarante 41028
34	1 3,4	0,0	JOSÉ DUARTE SOUSA	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	4º	Amarante 41028
35	1 4,9		JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	20-02-2010	5º	Felgueiras 41013
	1 5,20	- 0,3	Jose Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	27-03-2010	8º	Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

	9,42	- 4,0	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41026
	9,53	- 3,4	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	1º	Maia 41020
	9,54	- 3,5	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	2º	Aveiro 38042
	9,57	- 3,4	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	2º	Maia 41020
	9,71	- 3,3	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41026 Q
	9,73	- 2,1	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	1º	Aveiro 38040
	9,78	- 2,8	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1º	Maia 41030
	9,86	- 3,4	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	3º	Maia 41020
	9,92	- 3,4	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	4º	Maia 41020
	9,94	- 2,3	Hugo Mariz	95 Ini	INDIVIDUAL	01-05-2010	1º	Maia 41020 X
	9,96	- 4,0	João Carvalho	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026
	1 0,04	- 3,3	João Carvalho	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41026 Q
	1 0,06	- 3,4	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	5º	Maia 41020
	1 0,08	- 2,1	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	2º	Aveiro 38040
	1 0,17	- 2,3	Guilherme Ramos	95 Ini	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	01-05-2010	2º	Maia 41020
	1 0,22	- 2,8	Eduardo Campos	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	2º	Maia 41030
	1 0,26	- 3,5	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	7º	Aveiro 38042
	1 0,29	- 3,4	Luis Coelho	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	6º	Maia 41020
	1 0,31	- 5,3	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	3º	Aveiro 38042
	1 0,32	- 3,3	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026 q



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 5,20

1 0,33	- 4,6	Tiago Carvalho	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	q
1 0,34	- 4,0	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
1 0,36	- 4,6	Luis Coelho	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	q
1 0,37	- 2,6	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	1º Maia 41030	
1 0,39	- 4,6	Guilherme Ramos	95 Ini	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
1 0,40	- 2,3	Hugo Santos	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	01-05-2010	3º Maia 41020	
1 0,43	- 3,3	João Cunha	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	Q
1 0,44	- 4,0	João Cunha	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
1 0,47	- 2,3	Pedro Vila Coa	96 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	01-05-2010	4º Maia 41020	X
1 0,48	- 2,8	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	3º Maia 41030	
1 0,50	- 3,4	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	7º Maia 41020	
1 0,54	- 3,3	Bernardo Oliveira	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
1 0,57	- 4,0	Tiago Carvalho	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026	
1 0,61	- 2,8	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4º Maia 41030	
1 0,65	- 2,1	Tiago Silva	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	3º Aveiro 38040	
1 0,70	- 2,3	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	5º Maia 41020	
1 0,78	- 2,6	Jonas Mendes	95 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	30-06-2010	2º Maia 41030	
1 0,79	- 2,3	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	6º Maia 41020	
1 0,85	- 2,8	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	5º Maia 41030	
1 0,86	- 5,3	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5º Aveiro 38042	
1 0,89	- 2,8	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6º Maia 41030	
1 0,95	- 2,8	Miguel Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	7º Maia 41030	
1 1,44	- 2,8	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	8º Maia 41030	
1 1,83	- 2,3	Andre Silva	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	7º Maia 41020	
1 4,71	- 2,6	Jose Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	7º Maia 41030	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos**80 Metros Planos**

Top

1 3,90

1	1 0,13	- 0,8	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	7º Maia 41030	RR
2	1 1,33	- 0,9	DIOGO BOTELHO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
3	1 1,55		JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026	
	1 1,74	- 0,9	Julio Rebelo	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	4º Maia 41030	
4	1 2,03	- 0,9	SAMUEL VIEIRA	97 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	30-06-2010	5º Maia 41030	
5	1 2,47	- 0,9	DIOGO MOTA	98 Inf	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	6º Maia 41030	
6	1 2,89	- 0,9	RICARDO LOPES	98 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	7º Maia 41030	

Marcas com vento antiregulamentar

	9,93	- 4,0	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
	1 0,00	- 4,6	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	Q
	1 0,84	- 3,3	Bruno Neto	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	Q
	1 0,98	- 4,0	Bruno Neto	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026	
	1 1,00	- 2,6	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
	1 1,30	- 3,3	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
	1 1,53	- 3,3	Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	
	1 1,83	- 3,3	Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026	
	1 1,91	- 2,6	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4º Maia 41030	
	1 2,13	- 3,3	Nuno Alexandrino	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
	1 2,45	- 2,6	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	5º Maia 41030	
	1 3,90	- 2,6	Vitor Cabral	98 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	6º Maia 41030	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

8,46

1	7,17	GILSSON TAVARES	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	2º Braga 47012
	7,23	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	4º Braga 47004
	7,23	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	09-01-2010	2º Braga 47010
	7,24	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	2º Braga 47012
	7,26	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	06-02-2010	2º Braga 47017
	7,27	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	4º Braga 47006
2	7,37	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1º Braga 47012
	7,44	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	7º Braga 47012
3	7,52	RICARDO SOUSA	85 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	3º Espinho 03006
	7,55	Ricardo Sousa	85 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	6º Braga 47012
	7,57	Ricardo Sousa	85 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5º Braga 47012
4	7,93	ARMANDO JUNQUEIRA	84 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	2º Braga 47012
5	7,94	CLAUDINO MATOS	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	2º Braga 47017
6	7,99	VITOR CORREIA	85 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	3º Braga 47012
	8,01	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	5º Braga 47012
7	8,21	JORGE GONÇALVES	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	09-01-2010	3º Braga 47010
	8,25	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-12-2009	1º Braga 47004
	8,26	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	6º Braga 47017
	8,34	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-01-2010	5º Braga 47015
	8,35	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	13-02-2010	5º Braga 47019
	8,46	-3,1 Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-11-2009	6º Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

60 Metros Planos

Top

8,39

1	7,46	- 0,8	AMANDIO LEITE	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009
2	7,48		PEDRO GONCALVES	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3º Braga 47004
	7,51	- 1,2	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2º Maia 41002
3	7,57		MARCIO QUINTELA	90 S23	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	3º Espinho 38009
	7,62		Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	2º Braga 47012
4	7,71		ANDRE PONTES	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	6º Braga 47012
5	8,03		ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	6º Braga 47006
6	8,39		LI LUHAN	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	8º Braga 47012



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

8,73

1	7,07	EDGAR BAPTISTA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	3º Leiria 24001
2	7,10	CÉLIO INÁCIO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2º Braga 47004
	7,12	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-02-2009	5º Espinho 03012
	7,12	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	4º Espinho 03008
3	7,13	DIOGO SANTOS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3º Braga 47004
	7,13	Célio Inácio	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	2º Pombal 03005
	7,14	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2º Pombal 03005
	7,14	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	6º Espinho 03008
	7,15	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3º Pombal 03005
	7,16	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	2º Espinho 03008
	7,17	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	7º Pombal 03009
	7,20	Célio Inácio	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º Pombal 03005
	7,21	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-01-2010	2º Pombal 03002
	7,21	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3º Braga 47012
	7,22	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	2º Espinho 03006
4	7,22	PEDRO MACHADO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	4º Espinho 03006
	7,24	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1º Braga 47012
	7,25	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6º Pombal 03005
	7,25	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-02-2010	6º Espinho 03012
	7,26	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	3º Braga 47006
	7,26	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5º Braga 47012
	7,26	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	3º Espinho 03006
	7,26	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	6º Espinho 03008
	7,27	-2,8 Célio Inácio	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º Maia 41002
	7,27	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3º Pombal 03005
	7,28	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	4º Leiria 24001
	7,29	-2,8 Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2º Maia 41002
	7,31	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	5º Braga 47004
	7,32	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1º Leiria 24001
	7,33	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	6º Braga 47004
	7,35	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5º Braga 47012
	7,35	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	2º Leiria 24001
	7,36	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	5º Pombal 03002
5	7,38	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	7º Braga 47004
	7,42	-2,8 Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	4º Maia 41002
	7,46	-1,2 Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º Maia 41002
6	7,46	-0,8 CLAUDIO GONCALVES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
7	7,48	EDGAR AZEVEDO	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	2º Braga 47012
	7,50	Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	3º Braga 47012
8	7,51	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-01-2010	5º Pombal 03001
9	7,51	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	3º Braga 47012
10	7,51	PAULO PINTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2º Vila Real de Sto António 800
11	7,51	-0,8 LUIS MOURA	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

8,73

	7,51		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	2º Braga 47015
	7,52		Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	2º Fario 80013
	7,52		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1º Braga 47019
	7,53	- 1,2	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3º Maia 41002
	7,55		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	2º Espinho 38009
	7,55		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	6º Braga 47012
	7,55		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5º Braga 47012
	7,55		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6º Pombal 03005
12	7,56		BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	1º Braga 47006
13	7,56	- 1,2	PEDRO MOTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
	7,57		Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	3º Braga 47006
14	7,58		DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	3º Braga 47006
	7,58		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7º Braga 47012
15	7,59		DAVID REGO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	2º Braga 47012
	7,61		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1º Braga 47004
	7,61		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	2º Braga 47006
	7,64		Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	3º Braga 47012
	7,65		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6º Braga 47012
16	7,67		OSCAR VILACA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	3º Braga 47006
	7,69		Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1º Braga 47004
	7,69		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	6º Braga 47006
17	7,69		FILIFE MORIM	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5º Braga 47012
	7,73		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	5º Pombal 03002
	7,74	- 2,1	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2º Maia 41002
	7,74		Filipe Morim	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-12-2009	8º Braga 47006
	7,75	- 2,1	Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3º Maia 41002
	7,76	- 3,2	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2º Maia 41002
18	7,76		DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	7º Braga 47012
	7,78	- 2,1	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5º Maia 41002
19	7,84		ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	3º Braga 47006
	7,87	- 2,8	Filipe Morim	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7º Maia 41002
20	7,87		ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	2º Braga 47012
	7,91	- 3,2	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4º Maia 41002
21	7,92	- 0,3	RUBEN FILIPE	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
22	7,93	- 0,3	FABIO CAMELO	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009
	8,02		Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	4º Braga 47012
	8,10		Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	4º Braga 47006
23	8,11	- 3,1	SERGIO TEIXEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	3º Maia 41002
24	8,21	- 1,2	RICARDO MARTINS	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
	8,28	- 3,1	Fabio Camelo	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5º Maia 41002
	8,73	- 3,2	Ricardo Martins	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	6º Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

9,66

1	7,02	CARLOS NASCIMENTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-02-2009	2º Espinho 03012	RR
	7,04	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-02-2010	3º Espinho 03012	RR
	7,07	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	4º Pombal 03005	RR
	7,10	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	1º Espinho 03006	
	7,11	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3º Pombal 03005	
	7,12	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-01-2010	2º Pombal 03002	
	7,12	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	3º Espinho 03006	
	7,13	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1º Braga 47012	
	7,14	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1º Pombal 03005	
	7,25	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1º Braga 47006	
	7,25	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	3º Braga 47012	
2	7,30	RICARDO BARROS	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Braga 47004	
	7,33	Ricardo Barros	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6º Pombal 03005	
	7,42 -2,1	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1º Maia 41002	
3	7,46 -0,8	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009	
	7,48	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	2º Espinho 03006	
4	7,52	MIGUEL OLIVEIRA	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	5º Braga 47012	
	7,52	Miguel Oliveira	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	4º Braga 47012	
5	7,58 -0,3	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009	
	7,59	Miguel Oliveira	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	8º Braga 47004	
	7,60	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	3º Braga 47012	
	7,63	Miguel Oliveira	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	5º Braga 47006	
	7,66	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	3º Braga 47015	
	7,67 -3,2	Ricardo Barros	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º Maia 41002	
	7,70 -2,8	Miguel Oliveira	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	6º Maia 41002	
	7,70	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	1º Braga 47006	
6	7,72 -0,8	JOSÉ AMORIM	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009	
	7,74	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	5º Espinho 38009	
7	7,78 -0,3	TOMAS VASCONCELO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009	
8	7,83 -1,2	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009	
9	7,85 -1,2	JOSÉ PEDRO AMORIM	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	7º Maia 41002	
	7,85	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	4º Braga 47012	
	7,86 -3,2	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3º Maia 41002	
10	7,86	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1º Braga 47012	
11	7,86 -0,3	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009	
12	7,88 -3,1	ALEXANDRE GRANHÃO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2º Maia 41002	
	7,88	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	2º Braga 47006	
	7,89	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	7º Braga 47006	
13	7,89	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	2º Braga 47019	
14	7,92 -2,1	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6º Maia 41002	
	7,92	Tomas Vasconcelos	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	3º Braga 47012	
	7,93 -0,3	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009	
	7,94	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3º Braga 47019	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

60 Metros Planos							Top	9,66
	7,97	- 1,2	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009	
15	7,99		NUNO ALVES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	4º Braga 47012	
	8,04		André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	2º Braga 47006	
	8,04		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5º Braga 47012	
	8,07		Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	4º Braga 47012	
16	8,14		BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	5º Braga 47006	
	8,15		Nuno Alves	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	8º Braga 47006	
	8,17	- 3,1	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4º Maia 41002	
17	8,23	- 1,2	RICARDO TENENTE	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009	
	8,33		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	6º Braga 47006	
18	8,35	- 3,2	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	5º Maia 41002	
19	8,54		DIOGO COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	8º Braga 47012	
20	8,61		VITOR ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	7º Braga 47006	
21	9,19		TIAGO CANDAL	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	7º Braga 47012	
	9,43		Tiago Candal	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	8º Braga 47006	
22	9,52	- 3,2	BRUNO LOPES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	7º Maia 41002	
	9,66	- 3,1	Tiago Candal	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7º Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

60 Metros Planos

Top

9,23

1	7,63	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 16-01-2010	1º Braga 47012
2	7,65	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 06-02-2010	2º Alpiarça 03007
	7,75	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 09-01-2010	1º Espinho 38009
	7,81	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 20-12-2009	4º Braga 47006
3	7,88	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 09-01-2010	4º Espinho 38009
4	7,98	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 09-01-2010	1º Espinho 38009
	8,11	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 26-12-2009	2º Espinho 38004
5	8,39 - 1,7	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
6	8,70 - 1,7	JOÃO MORAIS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
7	8,72	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 13-02-2010	6º Braga 47019
	8,90	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 09-01-2010	3º Espinho 38009
8	9,23 - 1,7	RICARDO LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

1 1,54

1	7,91	- 0,4	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1º Maia 41015	RR
2	8,25	- 1,5	CARLOS CARVALHO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	27-03-2010	1º Maia 41015	
	8,35		Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
3	8,38		FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
4	8,63	- 1,5	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	2º Maia 41015	
	8,65	0,0	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	1º Amarante 41028	
5	8,72	0,0	MIGUEL CHAVES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1º Amarante 41028	
6	8,99	- 1,5	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	3º Maia 41015	
	9,02		Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
7	9,03	0,0	HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2º Amarante 41028	
8	9,12	- 0,4	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	27-03-2010	3º Maia 41015	
	9,17	- 1,9	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009	
	9,18	- 0,4	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4º Maia 41015	
9	9,25	0,0	PEDRO FERREIRA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3º Amarante 41028	
	9,32		Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1º Braga 47004	
10	9,33	- 1,9	RICARDO NOGUEIRA	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009	
	9,33		Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
11	9,34	- 1,9	PHILIPP SOUSA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009	
	9,34	0,0	Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2º Amarante 41028	
	9,37	- 1,9	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009	
12	9,38	0,0	DIOGO MOTA	98 Inf	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	3º Amarante 41028	
	9,40		Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013	
13	9,40	0,0	RAFAEL TEIXEIRA	97 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	4º Amarante 41028	
14	9,43	- 1,5	RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	4º Maia 41015	
15	9,46	- 1,5	LEANDRO CUNHA	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5º Maia 41015	
	9,47		Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
16	9,47	- 0,4	DIOGO PEIXOTO	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	5º Maia 41015	
17	9,49	0,0	SAMUEL VIEIRA	97 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	2º Amarante 41028	
18	9,52	- 0,4	RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6º Maia 41015	
	9,58		Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3º Braga 47004	
19	9,59		NUNO ALEXANDRINO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4º Braga 47004	
	9,63		Julio Rebelo	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
	9,68		Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5º Espinho 38007	
20	9,73	0,0	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3º Amarante 41028	
	9,74		Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013	
	9,74	- 0,4	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	7º Maia 41015	
21	9,85	- 1,5	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6º Maia 41015	
	9,86		Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6º Braga 47004	
22	9,87		JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	6º Felgueiras 41013	
	9,87		Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	5º Felgueiras 41013	
	9,88		José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	6º Espinho 38007	
	9,91	- 1,5	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	7º Maia 41015	
23	9,94	- 0,4	ALEXANDRE SA	98 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	8º Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos**60 Metros Planos**

Top

1 1,54

	1 0,11		Rui Costa	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	5º Felgueiras 41013
24	1 0,15	- 1,5	JOSE ALVES	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	8º Maia 41015
25	1 0,45	0,0	ANTONIO VIEIRA	98 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	4º Amarante 41028
26	1 0,70	0,0	BRUNO BRANCO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4º Amarante 41028
27	1 1,18	0,0	TIAGO VINAGRE	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5º Amarante 41028

Marcas com vento antiregulamentar

	8,06	- 3,1	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	Q
	8,06	- 2,5	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	
	8,39	- 2,5	Diogo Franco	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	
	8,44	- 3,0	Diogo Franco	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	Q
	8,66	- 2,5	Leonardo Dias	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	8,70	- 2,6	Bruno Neto	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	Q
	8,72	- 3,1	Leonardo Dias	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	Q
	8,72	- 2,5	Bruno Neto	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
	8,83	- 3,7	Rui Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	1º Aveiro 38037	
	8,89	- 2,5	Ivo Vaz	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	
	8,93	- 2,5	Rui Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41024	
	8,98	- 3,1	Ivo Vaz	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	q
	9,09	- 2,5	António Rocha	97 Inf	CASAS ADRIANO-ASTROMIL CLUB	23-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41024	
	9,14	- 3,1	António Rocha	97 Inf	CASAS ADRIANO-ASTROMIL CLUB	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	q
	9,17	- 3,0	Rui Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	Q
	9,21	- 2,6	Bruno Vieira	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	Q
	9,26	- 3,8	João Freitas	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	5º Aveiro 38042	
	9,27	- 3,7	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	3º Aveiro 38037	
	9,36	- 2,5	Bruno Vieira	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41024	
	9,42	- 2,3	Nuno Alexandrino	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009	
	9,50	- 2,6	Rui Monteiro	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	9,57	- 2,6	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
	9,61	- 3,0	Pedro Pinto	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	1 0,13	- 3,0	Pedro Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
	1 0,18	- 2,3	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009	
	1 0,23	- 3,1	Silvio Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	
	1 0,42	- 3,0	André Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	
	1 1,54	- 2,6	Pedro Monteiro	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Masculinos

60 Metros Planos

Top

1 1,47

1	1 0,47	JOÃO SANTOS	99 Ben-B	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4º Braga 47004
2	1 1,47	FRANCISCO BRAGA	00 Ben-B	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	7º Braga 47004

Marcas com vento antiregulamentar

	9,56	- 2,6	Tomas Dinis	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
	9,70	- 2,3	Pedro Ribeiro	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009
	1 0,36	- 2,3	Rafael Sousa	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
	1 0,98	- 2,3	Francisco Braga	00 Ben-B	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Masculinos

60 Metros Planos

Top

1 1,69

1	9,97	DIOGO OUTEIRO	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3º Braga 47004
2	1 0,87	AFONSO CAETANO	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	5º Braga 47004
3	1 1,34	FRANCISCO ALEXAND	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6º Braga 47004
4	1 1,53	CLAUDIO GOMES	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4º Braga 47004
5	1 1,69	BERNARDO RIBEIRO	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	5º Braga 47004

Marcas com vento antiregulamentar

9,65	- 2,6	Diogo Outeiro	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
1 0,12	- 2,6	Daniel Santos	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
1 0,22	- 2,6	Nuno Espinhosa	01 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009
1 0,29	- 2,6	Afonso Caetano	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
1 0,70	- 2,3	Diogo Carvalho	01 Ben-A	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009
1 0,85	- 2,3	Afonso Dinis	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009
1 0,89	- 2,6	Claudio Gomes	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009
1 0,91	- 2,6	João Alexandrino	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	7º Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Masculinos

50 Metros						Top	1 0,07
1	7,76	0,0	DIOGO GUERRA	99 Ben-B FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	1º	Amarante 41028
2	7,79		DIOGO SILVA	99 Ben-B FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º	Felgueiras 41013
3	8,01	0,0	TOMAS DINIS	00 Ben-B MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1º	Amarante 41028
	8,03	- 1,3	Diogo Silva	99 Ben-B FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º	Maia 41002
4	8,02	0,0	ADRIANO VIEIRA	99 Ben-B CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	1º	Amarante 41028
5	8,06	0,0	NUNO LEONARDO	99 Ben-B CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	2º	Amarante 41028
6	8,10	0,0	RAFAEL SOUSA	99 Ben-B CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	2º	Amarante 41028
7	8,12	0,0	PAULO SOUSA	99 Ben-B CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	2º	Amarante 41028
8	8,11	0,0	MANUEL CRUZ	99 Ben-B GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	3º	Amarante 41028
9	8,22	0,0	PEDRO FAUSTINO	99 Ben-B MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4º	Amarante 41028
10	8,31		LUIS CRUZ	99 Ben-B GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	1º	Felgueiras 41013
11	8,46	0,0	LUIS AZEVEDO	00 Ben-B CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	3º	Amarante 41028
	8,52	- 1,3	Luis Cruz	99 Ben-B GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	3º	Maia 41002
12	8,56	0,0	FRANCISCO BORGES	99 Ben-B CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	5º	Amarante 41028
13	8,63	0,0	DIOGO PEREIRA	00 Ben-B MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3º	Amarante 41028
14	8,80	- 2,6	BERNARDO BORGES	00 Ben-B MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	1º	Maia 41002
15	9,03	0,0	LUIS TATO	99 Ben-B MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4º	Amarante 41028
16	9,04	- 1,3	MOISÉS LOPES	99 Ben-B CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	4º	Maia 41002
17	9,12		PEDRO CÓ	99 Ben-B ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º	Felgueiras 41013
18	9,16	- 1,3	ALVARO PEREIRA	99 Ben-B CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	5º	Maia 41002
	9,21		Alvaro Pereira	99 Ben-B CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	3º	Felgueiras 41013
19	9,44	- 2,6	ANDRE SILVA	00 Ben-B CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	4º	Maia 41002
20	9,53	- 1,3	AFONSO GONÇALVES	00 Ben-B CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	6º	Maia 41002
21	9,70	- 2,6	DIOGO MARTINS	00 Ben-B CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	5º	Maia 41002
	9,71	- 2,6	Tomas Dinis	00 Ben-B MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	3º	Maia 41002
22	9,82	- 1,3	FRANCISCO BRAGA	00 Ben-B ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7º	Maia 41002
	1 0,07	0,0	Francisco Braga	00 Ben-B ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	4º	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Masculinos

50 Metros							Top	1 0,30
1	8,56	- 2,6	AFONSO DINIS	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	1º Maia 41002	
2	8,75		TIAGO NOGUEIRA	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
3	9,21	- 2,6	BRUNO GAVINA SOUSA	01 Ben-A	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	2º Maia 41002	
4	9,24		CLAUDIO GOMES	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013	
5	9,28	- 2,6	NUNO ESPINHOSA	01 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	2º Maia 41002	
6	9,37	- 2,6	DANIEL SANTOS	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	3º Maia 41002	
7	9,88	- 2,6	JORGE FONTES	01 Ben-A	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-11-2009	6º Maia 41002	X
	1 0,13	- 2,6	Claudio Gomes	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	5º Maia 41002	
8	1 0,30		JOÃO CÓ	03 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	5º Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Masculinos

40 Metros							Top	8,02
1	6,67	0,0	BRUNO SOUSA	01 Ben-A	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	1º	Amarante 41028
2	6,70	0,0	TIAGO NOGUEIRA	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2º	Amarante 41028
3	6,73	0,0	NUNO ESPINHOSA	01 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	1º	Amarante 41028
4	6,80	0,0	DANIEL SANTOS	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2º	Amarante 41028
5	6,82	0,0	VASCO GONÇALINHO	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	1º	Amarante 41028
6	6,85	0,0	DIOGO GUEDES	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	3º	Amarante 41028
7	6,89	0,0	AFONSO CAETANO	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2º	Amarante 41028
8	6,95	0,0	AFONSO DINIS	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3º	Amarante 41028
9	7,01	0,0	CLAUDIO GOMES	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	3º	Amarante 41028
10	7,03	0,0	ANDRE COSTA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4º	Amarante 41028
11	7,25	0,0	FRANCISCO CHAVES	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	4º	Amarante 41028
12	7,48	0,0	DIOGO CARVALHO	01 Ben-A	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	5º	Amarante 41028
13	8,02	0,0	MARTIN SILVA	03 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	4º	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos**200 Metros**

Top

2 9,60

1	2 2,59	- 0,1	GILSSON TAVARES	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	4º Guimarães 47042
	2 2,65		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-02-2010	1º Espinho 03012
	2 2,87		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	17-01-2010	1º Braga 47012
	2 2,90		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	06-02-2010	1º Braga 47017
	2 2,96		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	17-01-2010	1º Braga 47012
	2 3,03	- 1,9	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
	2 3,08		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	1º Braga 47006
	2 3,10		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1º Espinho 38013
	2 3,18		Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	09-01-2010	1º Braga 47010
2	2 3,23	- 0,1	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	5º Guimarães 47042
	2 3,29	- 0,1	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	4º Guimarães 47042
	2 3,57	- 0,9	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042
3	2 4,93	- 1,4	ANTÓNIO MONTEIRO	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-03-2010	1º Maia 41015
	2 5,16	0,0	António Monteiro	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	7º Lisboa 12015
4	2 5,46	- 1,4	CLAUDINO MATOS	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-03-2010	3º Maia 41015
	2 6,01		Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	17-01-2010	4º Braga 47012
5	2 6,95	- 0,5	JORGE GONÇALVES	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	11-07-2010	4º Guimarães 47042
	2 7,28		Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	4º Braga 47017
	2 7,31		Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	13-02-2010	3º Braga 47019
6	2 7,49	- 1,8	VITOR PEREIRA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	6º Maia 41029
	2 7,90		Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	20-12-2009	4º Braga 47006
	2 9,60		Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	09-01-2010	4º Braga 47010

Marcas com vento antiregulamentar

	2 4,35	- 2,5	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	3º Maia 41029
	2 4,88	- 4,8	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026
	2 5,01	- 4,6	Tiago Duarte	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	2 6,21	- 4,6	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

200 Metros							Top	2 4,72
1	2 3,83	- 1,9	AMANDIO LEITE	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009	
	2 3,85	- 1,9	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	1º Maia 41015	
	2 4,23		Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	17-01-2010	3º Braga 47012	
	2 4,56		Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	17-01-2010	1º Braga 47012	
Marcas com vento antiregulamentar								
	2 4,72	- 2,5	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	4º Maia 41029	





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

200 Metros						Top	2 8,29
1	2 2,08	DIOGO SANTOS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	1º Pombal 03009	RR
	2 2,21	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	1º Pombal 03005	RR
	2 2,23 - 1,7	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	2º Maia 41029	
	2 2,28	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1º Espinho 03006	
2	2 2,34 - 1,7	EDGAR BAPTISTA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	3º Maia 41029	
	2 2,35 - 1,9	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	6º Setúbal 03032	
	2 2,37	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	4º Espinho 03012	
	2 2,38	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	1º Espinho 03008	
	2 2,38 - 0,1	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2º Guimarães 47042	
	2 2,42	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	1º Espinho 38007	RR
	2 2,44 - 0,1	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	3º Guimarães 47042	
	2 2,53 - 1,3	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-06-2010	5º Lisboa 03031	
	2 2,60 - 1,2	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 2,61 - 1,7	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	2º Setúbal 03032	
	2 2,62	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1º Braga 47012	
	2 2,68 - 1,1	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-06-2010	8º Lisboa 03031	
	2 2,73 - 0,9	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 4 Q	
	2 2,79 - 1,2	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 2,80 - 0,3	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18-07-2010	8º Leiria 03034	
	2 2,98	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	1º Espinho 03006	
2 2,98 - 0,1	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042		
3	2 3,02	PAULO PINTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	1º Faria 80013	
	2 3,02 - 0,1	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2º Guimarães 47042	
	2 3,03 - 1,5	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 4 Q	
4	2 3,04	CÉLIO INÁCIO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	2º Espinho 38007	
5	2 3,18 - 1,2	MIGUEL PEREIRA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 3,23	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-01-2010	4º Pombal 03005	
	2 3,25	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1º Vila Real de Sto António 800	
	2 3,27 - 0,8	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1º Quarteira / Lagos 80070	
	2 3,31 - 1,0	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-06-2010	1º Albufeira / Faro 80065	
	2 3,31 - 1,7	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	6º Maia 41029	
	2 3,32	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07-02-2010	4º Espinho 03008	
	2 3,33 - 0,9	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 4 q	
	2 3,36	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	2º Braga 47012	
6	2 3,41	PEDRO MACHADO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	3º Espinho 38007	
7	2 3,41 - 2,0	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	1º Maia 41029	
	2 3,46	Célio Inácio	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	2º Braga 47006	
	2 3,57 - 0,1	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	6º Guimarães 47042	
	2 3,58 - 0,6	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	1º Guimarães 47042	
	2 3,64	Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	3º Braga 47012	
	2 3,68 - 2,7	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1º Quarteira 80062	
2 3,68 - 0,1	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 4 Q		
8	2 3,76 - 1,3	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

200 Metros						Top	2 8,29
	2 3,77	- 1,2	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 3,79		Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	1º Braga 47006
	2 3,79	- 1,6	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	1º Faro / Quarteira 80061
9	2 3,87	- 2,0	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	3º Maia 41029
	2 3,89	- 0,6	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
10	2 3,91	- 0,9	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	2º Guimarães 47042
11	2 3,92	- 0,6	CLAUDIO GONCALVES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 4,06		Edgar Baptista	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1º Braga 47006
	2 4,07		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	4º Espinho 03006
12	2 4,07	- 0,9	DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 4,10	- 1,5	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 4,13		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	1º Espinho 38009
	2 4,15	- 1,9	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	2º Maia 41015
13	2 4,17		EDGAR AZEVEDO	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	2º Braga 47012
14	2 4,19	- 1,5	DAVID REGO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 4,20	- 0,9	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	3º Guimarães 47042
	2 4,22		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	2º Espinho 38007
	2 4,22	- 1,9	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009
	2 4,22	- 1,9	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	3º Maia 41015
	2 4,27		Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	1º Braga 47012
15	2 4,32	- 1,9	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4º Maia 41015
	2 4,36		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	1º Braga 47006
	2 4,39		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	1º Braga 47019
	2 4,40		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	2º Braga 47006
16	2 4,43	- 0,9	PEDRO MOTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 4,45	- 1,9	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
17	2 4,46	- 0,9	TOMAS BAPTISTA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	4º Guimarães 47042
	2 4,50		Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	2º Espinho 38007
18	2 4,51	- 0,9	OSCAR VILACA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	5º Guimarães 47042
	2 4,54		Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	1º Braga 47006
	2 4,54	- 1,3	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	2º Guimarães 47042
	2 4,58		Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	1º Braga 47012
	2 4,73	- 0,9	Pedro Mota	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
	2 4,76		Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	5º Espinho 03006
	2 4,82		Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	17-01-2010	2º Braga 47012
19	2 4,84	- 1,9	LUIS MOURA	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009
	2 4,87		Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	2º Braga 47012
	2 4,88		Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1º Braga 47006
	2 5,09	- 1,4	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	2º Maia 41015
	2 5,13		Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	2º Braga 47012
	2 5,30		Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-01-2010	2º Braga 47012
20	2 5,40		FILIFE MORIM	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-12-2009	3º Braga 47006
	2 5,40	- 1,9	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	5º Maia 41015
21	2 5,40	- 0,1	RUBEN FILIFE	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

						200 Metros	Top	2 8,29
	2 5,44	- 1,8	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	4º	Maia 41029
	2 5,65		Pedro Mota	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	3º	Braga 47006
22	2 5,66	- 0,9	FABIO CAMELO	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	2º	Inatel - Maia 41009
23	2 6,36	- 0,1	FÁBIO GUIMARÃES	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	3º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 6,37		Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	3º	Braga 47012
	2 6,66		Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	3º	Braga 47006
24	2 6,91	- 0,9	RICARDO MARTINS	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4º	Inatel - Maia 41009
	2 7,03		Luis Moura	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	4º	Braga 47006
25	2 8,29	- 1,4	HUGO RAMALHO	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	28-03-2010	5º	Maia 41015
Marcas com vento antiregulamentar								
	2 2,98	- 2,4	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	2º	Faro 80069
	2 3,59	- 4,8	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41026
	2 3,91	- 2,5	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	1º	Maia 41029
	2 3,93	- 4,8	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41026
	2 4,23	- 4,6	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41026
	2 4,38	- 4,8	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
	2 5,22	- 2,5	Fabio Camelo	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	6º	Maia 41029



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

						200 Metros	Top	3 1,28
1	2 1,90	- 0,3	CARLOS NASCIMENTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18-07-2010	2º Leiria 03034	RR
	2 2,02	- 1,7	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	1º Maia 41029	RR
	2 2,33	- 0,1	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042	
	2 2,42	- 1,2	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 4	RR
	2 2,42	- 1,0	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-06-2010	1º Guimarães 03030	
	2 2,77	- 0,6	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 4	Q
	2 3,03	- 0,1	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	3º Guimarães 47042	
2	2 3,89		RICARDO BARROS	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1º Braga 47012	
	2 4,05		Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1º Braga 47006	
	2 4,29		Ricardo Barros	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1º Braga 47012	
3	2 4,30	0,0	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	5º Leiria 24027	
4	2 4,60		MIGUEL OLIVEIRA	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	17-01-2010	1º Braga 47012	
5	2 4,67	- 1,8	JOÃO FERNANDES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1º Maia 41029	
	2 4,68	- 1,5	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	
	2 4,86		Miguel Oliveira	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	1º Braga 47006	
	2 4,90	- 0,6	João Fernandes	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2º Guimarães 47042	
6	2 4,95	- 1,5	TOMAS VASCONCELO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025	
7	2 5,02	- 1,3	JOSÉ AMORIM	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	3º Guimarães 47042	
8	2 5,15	- 1,8	ANDRE SILVA	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	2º Maia 41029	
	2 5,19	- 1,9	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009	
	2 5,30		João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	2º Braga 47012	
9	2 5,39	- 1,9	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	1º Guimarães 47042	
10	2 5,43	- 1,5	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	
11	2 5,50	- 0,6	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	09-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41	
12	2 5,56	- 1,8	FERNANDO ROCHA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	5º Maia 41029	
13	2 5,66	- 0,9	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 5,68		João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	4º Espinho 38009	
	2 5,78		José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	17-01-2010	3º Braga 47012	
	2 5,78	- 0,5	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	1º Guimarães 47042	
14	2 5,83	- 1,5	Fernando Rocha	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 5,98		André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	4º Braga 47012	
	2 6,02		André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	3º Braga 47006	
	2 6,07		ALEXANDRE GRANHÃO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	4º Braga 47006	
16	2 6,08		NUNO ALVES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	17-01-2010	4º Braga 47012	
	2 6,09		José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	3º Braga 47006	
17	2 6,12	- 1,5	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	
18	2 6,15	- 0,9	VITOR ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	09-06-2010	6º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	2 6,25	- 0,5	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	2º Guimarães 47042	
	2 6,32		João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	3º Braga 47006	
	2 6,37		Nuno Alves	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	3º Braga 47006	
19	2 6,37	- 1,5	JOSÉ LOPES	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025	
	2 6,38	- 0,9	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009	
	2 6,42		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	3º Braga 47012	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

						200 Metros	Top	3 1,28
	2 6,60	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	4º Braga 47006		
20	2 6,60 - 0,5	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	3º Guimarães 47042		
	2 6,69 - 1,9	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	11-07-2010	2º Guimarães 47042		
	2 6,96	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	3º Braga 47006		
21	2 6,97 - 1,4	BRUNO MONTEIRO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	4º Maia 41015		
	2 6,97 - 1,5	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025		
	2 7,27	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	17-01-2010	4º Braga 47012		
22	2 8,68	DIOGO COSTA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	4º Braga 47012		
23	3 1,28	TIAGO CANDAL	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	4º Braga 47006		

Marcas com vento antiregulamentar

	2 2,62 - 4,8	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026		
	2 4,83 - 2,5	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	5º Maia 41029		
	2 4,89 - 3,6	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	Q	
	2 5,19 - 4,6	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026		
	2 5,48 - 3,6	Tomas Vasconcelos	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	Q	
	2 5,55 - 3,6	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025	Q	
	2 5,93 - 4,6	Bruno Pinto	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026		
	2 5,93 - 4,6	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026		
	2 6,45 - 3,6	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025	Q	
	2 6,59 - 4,6	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026		
	2 6,98 - 3,6	José Lopes	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	q	
	2 7,28 - 3,6	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	q	
	2 7,44 - 3,6	Jorge Soares	94 Juv	CASAS ADRIANO-ASTROMIL CLUB	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025		
	2 7,49 - 4,6	Rui Sousa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026		
	2 7,76 - 3,6	Bruno Monteiro	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025		
	2 8,31 - 3,6	Rui Sousa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025		



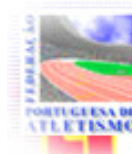
Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

		200 Metros		Top	3 0,38
1	2 5,13 - 1,5	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
	2 5,77	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 02-01-2010	4º Espinho 38007
2	2 5,77	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 17-01-2010	3º Braga 47012
3	2 6,67	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 02-01-2010	2º Espinho 38007
4	2 7,00 - 1,5	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 23-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41025
5	2 8,05	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 02-01-2010	2º Espinho 38007
6	2 8,44	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 02-01-2010	6º Espinho 38007
	2 8,56	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 13-02-2010	2º Braga 47019
Marcas com vento antiregulamentar					
	2 5,86 - 3,6	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025 Q
	2 6,77 - 3,6	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025 Q
	3 0,38 - 3,6	Daniel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

150 Metros

Top

1 9,70

1	1 9,70	- 0,2	JORGE GONÇALVES	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-11-2009	6º Maia 41002
---	--------	-------	-----------------	--------	------------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

150 Metros

Top

1 8,70

1	1 8,16	- 2,4	PEDRO GONCALVES	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1º <i>Maia 41002</i>
2	1 8,70	- 2,4	AMANDIO LEITE	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3º <i>Maia 41002</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

150 Metros							Top	2 0,53
1	1 7,05	- 1,0	DIOGO SANTOS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º	Maia 41002
2	1 7,11	- 1,0	CÉLIO INÁCIO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2º	Maia 41002
3	1 7,68	- 1,0	PEDRO MACHADO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	5º	Maia 41002
4	1 7,76	- 0,1	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º	Maia 41002
5	1 7,90	- 0,1	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2º	Maia 41002
6	1 8,55	- 2,4	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	2º	Maia 41002
7	1 8,60	- 2,4	CLAUDIO GONCALVES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	2º	Maia 41002
8	1 8,62	- 0,1	DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	4º	Maia 41002
9	1 8,66	- 1,0	FILIPE MORIM	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7º	Maia 41002
10	1 9,65	- 2,4	FABIO CAMELO	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5º	Maia 41002
11	2 0,34	- 0,1	HENRIQUE FERREIRA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7º	Maia 41002
12	2 0,53	- 2,4	RICARDO MARTINS	92 Jun	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	6º	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

150 Metros							Top	2 3,53
1	1 7,20	- 1,0	CARLOS NASCIMENTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	3º	Maia 41002
2	1 7,63	- 0,2	RICARDO BARROS	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º	Maia 41002
3	1 8,13	- 0,1	MIGUEL OLIVEIRA	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	3º	Maia 41002
4	1 8,36	- 0,2	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3º	Maia 41002
5	1 9,02	- 0,1	JOSÉ PEDRO AMORIM	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5º	Maia 41002
6	1 9,32	- 2,4	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4º	Maia 41002
7	1 9,43	- 0,2	VITOR MAIA	94 Juv	GINASIO TROFA	28-11-2009	5º	Maia 41002
8	2 0,80	- 2,4	FILIPPE SOUSA	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	4º	Maia 41002
9	2 2,19	- 2,4	MICAEL FERNANDES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7º	Maia 41002
10	2 3,53	- 2,4	BRUNO LOPES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	5º	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

				150 Metros		Top	2 2,84
1	1 8,08	- 1,4	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	1º Maia 41030	
2	1 8,34	- 1,4	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	3º Maia 41030	
3	1 8,63	- 1,6	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 30-06-2010	1º Maia 41030	
4	1 8,79	- 1,7	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	1º Maia 41030	
5	1 8,80	- 1,4	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-06-2010	5º Maia 41030	
6	1 8,96	- 1,7	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 30-06-2010	2º Maia 41030	
7	1 9,01	- 3,1	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA 28-11-2009	1º Maia 41002	
8	1 9,30	- 1,7	EDUARDO CAMPOS	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 30-06-2010	3º Maia 41030	
	1 9,35	- 3,1	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	2º Maia 41002	
9	1 9,58	- 1,4	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-06-2010	7º Maia 41030	
10	1 9,97	- 1,0	PEDRO VILACOVA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	1º Maia 41030	
11	1 9,97	- 1,7	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-06-2010	5º Maia 41030	
12	2 0,04	- 1,6	TIAGO SILVA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	2º Maia 41030	
13	2 0,47	- 1,7	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-06-2010	6º Maia 41030	
14	2 0,68	- 1,0	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	2º Maia 41030	
15	2 0,72	- 1,7	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	7º Maia 41030	
	2 0,84	- 3,1	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	4º Maia 41002	
16	2 1,38	- 3,1	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	5º Maia 41002	
17	2 1,66	- 1,0	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010	4º Maia 41030	
	2 1,67	- 1,1	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	3º Maia 41002	
18	2 2,03	- 1,1	FLÁVIO FOUGO	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 28-11-2009	4º Maia 41002	
	2 2,84	- 3,1	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-11-2009	6º Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos**150 Metros**

Top

2 7,29

1	1 9,00	- 1,4	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	6º Maia 41030	RR
	2 0,02		Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
2	2 0,40		FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
3	2 1,39	- 1,0	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
4	2 1,46	- 1,6	DIOGO BOTELHO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
	2 1,97		Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
5	2 2,18	- 1,4	IVO VAZ	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	
6	2 2,40	- 1,6	VALERY APOSTOLYUK	97 Inf	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	4º Maia 41030	
	2 2,62	- 1,9	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º Maia 41002	
7	2 2,68	- 1,6	JOAQUIM ANTUNES	97 Inf	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	5º Maia 41030	
8	2 2,73	- 1,0	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	5º Maia 41030	
9	2 3,02		MIGUEL CHAVES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
	2 3,07	- 1,7	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	8º Maia 41030	
10	2 3,08		PHILIPP SOUSA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
11	2 3,14		HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
12	2 3,15	- 1,0	JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	6º Maia 41030	
	2 3,28	- 1,1	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	5º Maia 41002	
13	2 3,35	- 1,0	PEDRO MARQUES	98 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	30-06-2010	7º Maia 41030	
	2 3,43		Julio Rebelo	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013	
14	2 3,44	- 1,4	PEDRO PINTO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	
	2 3,51	- 1,0	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	8º Maia 41030	
15	2 3,60		RICARDO NOGUEIRA	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013	
	2 3,85	- 1,9	Diogo Botelho	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2º Maia 41002	
16	2 3,89	- 1,6	DIOGO MOTA	98 Inf	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	6º Maia 41030	
17	2 3,97		RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	5º Felgueiras 41013	
	2 4,00		José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	6º Felgueiras 41013	
	2 4,22	- 1,9	Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	3º Maia 41002	
	2 4,81	- 1,9	Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4º Maia 41002	
18	2 4,90	- 1,9	DIOGO BESSA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	5º Maia 41002	
19	2 4,99		RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	5º Felgueiras 41013	
20	2 5,07	- 1,6	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	7º Maia 41030	
21	2 5,71	- 1,4	TIAGO SOUSA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
22	2 6,20	- 1,4	JOSÉ ROSA	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
23	2 7,29	- 1,4	MARCOS TERROSO	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	

Marcas com vento antiregulamentar

	2 0,21	- 2,3	Francisco Costa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	
	2 0,61	- 2,3	Eduardo Leça	97 Inf	INDIVIDUAL	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	X
	2 1,27	- 2,3	Bruno Neto	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,06	- 2,3	António Rocha	97 Inf	CASAS ADRIANO-ASTROMIL CLUB	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,09	- 2,3	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,44	- 2,3	Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	2 2,63	- 2,3	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
	2 3,12	- 2,3	Jorge Oliveira	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

150 Metros						Top	2 7,29
2 3,62	. 2,3	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41024
2 3,85	. 2,3	Rui Monteiro	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41024
2 3,87	. 2,3	Diogo Mota	98 Inf	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41024





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**250 Metros Planos**

Top

3 7,62

1	3 1,92	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1º Felgueiras 41013
2	3 1,99	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
3	3 2,23	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	3 2,32	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	2º Felgueiras 41013
4	3 2,36	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
	3 2,90	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	3º Felgueiras 41013
	3 3,01	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	1º Espinho 38006
5	3 3,67	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013
6	3 3,88	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
7	3 4,23	LUIS COELHO	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026
8	3 4,70	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	3º Espinho 38006
9	3 4,81	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	5º Felgueiras 41013
10	3 4,97	GUILHERME RAMOS	95 Ini	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	6º Felgueiras 41013
11	3 5,79	JOÃO DURO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026
12	3 6,83	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	2º Espinho 38006
13	3 7,31	ANGELO MOREIRA	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026
14	3 7,62	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	3º Espinho 38006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

300 Metros Planos

Top

4 3,80

1	3 5,51	GILSSON TAVARES	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	1º Maia 41020
	3 6,75	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	2º Braga 47004
2	3 7,27	RUI SILVA	87 Sen	CLUBE ATLETISMO AVINTES	01-05-2010	1º Maia 41020
3	3 7,51	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1º Maia 41006
4	4 0,62	CLAUDINO MATOS	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	01-05-2010	5º Maia 41020
5	4 2,18	JORGE GONÇALVES	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	01-05-2010	7º Maia 41020
	4 3,80	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-12-2009	3º Braga 47004



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

300 Metros Planos

Top

4 3,77

1	3 7,53	AMANDIO LEITE	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	2º Maia 41020
	3 7,85	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1º Felgueiras 41013
2	3 8,20	PAULO LOPES	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	2º Maia 41006
3	3 8,22	GIL MACHADO	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	3º Maia 41006
	3 8,58	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	4º Maia 41006
	3 8,78	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	6º Maia 41020
4	4 3,77	MANUEL SANTOS	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	7º Felgueiras 41013



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**300 Metros Planos**

Top

4 4,11

1	3 5,32	DIOGO SANTOS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Braga 47004
	3 5,70	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	2º Maia 41020
2	3 6,35	PAULO PINTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	1º Faro / Quarteira 80061
	3 6,49	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	1º Lagos 80012
3	3 7,32	EDGAR BAPTISTA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	1º Maia 41020
4	3 7,62	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	2º Maia 41020
5	3 7,69	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	6º Maia 41020
6	3 7,79	CÉLIO INÁCIO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Braga 47004
7	3 8,04	TOMAS BAPTISTA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	3º Maia 41020
	3 8,08	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013
	3 8,28	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	2º Espinho 38006
8	3 8,32	CLAUDIO GONCALVES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	4º Maia 41020
	3 8,56	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	2º Felgueiras 41013
9	3 8,67	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Braga 47004
10	3 8,75	DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	3º Maia 41020
	3 8,75	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	5º Maia 41020
	3 8,83	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	2º Braga 47004
	3 9,07	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	6º Felgueiras 41013
11	3 9,45	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	4º Maia 41020
	3 9,57	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	1º Maia 41006
	3 9,68	Claudio Goncalves	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	2º Maia 41006
	3 9,74	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	2º Felgueiras 41013
12	3 9,86	PEDRO MOTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013
13	4 0,77	RUBEN FILIPE	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	6º Maia 41020
	4 2,26	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	4º Maia 41006
	4 2,42	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	5º Maia 41006
14	4 2,75	JOÃO ROCHA	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	4º Espinho 38006
15	4 4,11	RICARDO MARQUES	92 Jun	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	20-02-2010	5º Felgueiras 41013



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**300 Metros Planos**

Top 9 4 5,85

1	3 7,06	CARLOS NASCIMENTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05-06-2010	1º Leiria 03020
	3 7,69	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	1º Maia 41020
2	3 8,59	SERGIO TEIXEIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	2º Maia 41020
3	3 8,61	MIGUEL OLIVEIRA	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	5º Felgueiras 41013
4	3 8,63	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	1º Felgueiras 41013
	3 8,66	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	3º Felgueiras 41013
	3 8,69	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-06-2010	5º Guimarães 03030
	3 8,78	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	1º Maia 41015
5	3 9,00	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	1º Espinho 38006
	3 9,01	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	2º Maia 41015
6	3 9,30	EUSEBIO OLIVEIRA	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	01-05-2010	3º Maia 41020
	3 9,42	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
	3 9,47	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	4º Maia 41020
	3 9,76	Miguel Oliveira	93 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	1º Braga 47004
7	3 9,78	NUNO ALVES	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	3º Felgueiras 41013
8	3 9,87	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
9	4 0,03	TOMAS VASCONCELO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025
10	4 0,21	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	3º Maia 41015
11	4 0,26	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	1º Maia 41015
	4 0,36	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	1º Maia 41022
	4 0,64	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	5º Maia 41020
	4 0,80	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	6º Maia 41020
12	4 0,80	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025
13	4 0,83	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	1º Maia 41015
14	4 0,86	JOSÉ AMORIM	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	7º Maia 41020
	4 0,95	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	7º Lisboa 03023
	4 0,97	José Amorim	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	5º Felgueiras 41013
15	4 0,99	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	2º Maia 41015
	4 1,11	Diogo Machado	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4º Maia 41015
	4 1,26	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	2º Maia 41022
	4 1,32	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	5º Maia 41015
16	4 1,37	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
17	4 1,46	JOSÉ LOPES	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
	4 1,53	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	01-05-2010	1º Maia 41020
	4 1,59	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	3º Maia 41006
	4 1,63	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	6º Felgueiras 41013
18	4 1,70	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	3º Maia 41015
19	4 1,72	VITOR ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	3º Maia 41022
	4 1,81	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025
	4 1,87	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	2º Espinho 38006
	4 1,93	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	4º Espinho 38006
20	4 1,93	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	4º Maia 41015
21	4 2,18	JUSTINO LOPES	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	4º Maia 41022



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

300 Metros Planos						Top	9 4 5,85
22	4 2,45	JOÃO SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	2º	Maia 41015
	4 2,47	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-12-2009	3º	Espinho 38006
23	4 2,74	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	6º	Maia 41015
	4 2,76	Mario Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	3º	Maia 41015
	4 2,89	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	6º	Maia 41015
24	4 3,05	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	2º	Maia 41020
	4 3,07	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	4º	Maia 41015
25	4 3,17	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	7º	Maia 41015
	4 3,93	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	3º	Maia 41020
26	4 4,58	LUIS DIAS	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	5º	Maia 41015
27	4 4,75	JOAO LUCENA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	5º	Maia 41022
28	4 6,03	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7º	Maia 41015
29	4 6,20	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	6º	Maia 41015
30	4 6,25	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7º	Maia 41015
31	4 7,41	MARIO CARVALHO	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	4º	Maia 41020
32	5 5,14	FERNANDO PEREIRA	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	01-05-2010	5º	Maia 41020
33	9 0 9,10	MIGUEL BORGES	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	12-12-2009	2º	Braga 47004
34	9 4 5,85	RICARDO SOUSA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	12-12-2009	10º	Braga 47004



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

300 Metros Planos

Top

3 9,59

1	3 9,40	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
2	3 9,59	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos**400 Metros Planos**

Top 1 0 6,48

1	5 0,88	BRUNO MOREIRA	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
	5 1,03	Bruno Moreira	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	06-02-2010	1º Braga 47017
2	5 1,15	GILSSON TAVARES	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	3º Maia 41023
	5 1,16	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1º Guimarães 47042
3	5 1,37	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	25-07-2010	1º Guarda 63035
	5 1,61	Gilsson Tavares	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	2º Maia 41029
	5 1,64	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042
	5 2,71	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	1º Braga 47017
	5 2,82	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	4º Espinho 38013
	5 3,08	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1º Braga 47012
	5 3,15	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	1º Maia 41015
4	5 4,25	CLAUDINO MATOS	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	3º Maia 41029
	5 4,33	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	4º Maia 41023
5	5 4,71	ANTÓNIO MONTEIRO	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	21-02-2010	1º Leiria 24001
	5 4,97	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
	5 5,79	António Monteiro	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	4º Lisboa 12015
6	5 6,85	FERNANDO LEMOS	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009
	5 6,87	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	2º Braga 47012
	5 7,17	Claudino Matos	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	4º Braga 47017
7	5 8,00	TIAGO DUARTE	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026
8	5 8,16	JORGE GONÇALVES	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	5 8,20	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	2º Maia 41023
	5 8,54	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	4º Maia 41029
9	5 9,40	VITOR CORREIA	85 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	4º Braga 47012
	6 4,13	Jorge Gonçalves	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	10-07-2010	4º Guimarães 47042
10	1 0 0,41	JOSE BARROS	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
11	1 0 6,48	VITOR PEREIRA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	29-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos**400 Metros Planos**

Top 1 0 1,88

1	5 1,86	PAULO LOPES	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	3º Guimarães 47042
	5 2,47	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	2º Espinho 03006
2	5 2,75	AMANDIO LEITE	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-05-2010	2º Maia 41023
	5 3,13	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	3º Braga 47017
	5 3,18	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1º Leiria 24001
3	5 3,61	GIL MACHADO	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	4º Espinho 03006
	5 3,61	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	5º Maia 41029
	5 3,63	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1º Espinho 38013
	5 3,66	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1º Braga 47012
	5 3,74	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	3º Maia 41023
4	5 3,92	DAVID FERNANDES	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
	5 4,25	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	8º Maia 41029
	5 4,32	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3º Maia 41015
	5 4,37	Gil Machado	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	3º Braga 47012
5	5 5,93	MARCELINO SANTOS	88 S23	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	10-07-2010	4º Guimarães 47042
	5 6,10	Amandio Leite	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	2º Braga 47012
6	5 8,68	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	2º Luso 38030
7	1 0 1,88	MANUEL SANTOS	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	8º Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**400 Metros Planos**

Top 1 0 2,17

1	4 8,43	PAULO PINTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	3º Lisboa 03031
	4 9,19	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	2º Leiria 03034
	4 9,23	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	4º Espinho 03008
	4 9,39	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3º Leiria 24000
	4 9,40	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	1º Espinho 03012
	4 9,48	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	2º Pombal 03009
2	4 9,64	DIOGO SANTOS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1º Espinho 03006
	4 9,79	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	1º Pombal 03002
	4 9,83	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-06-2010	1º Albufeira / Faro 80065
	4 9,94	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2º Pombal 24010
	4 9,94	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	1º Leiria 24001
	4 9,96	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3º Pombal 24010
	5 0,04	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	1º Setúbal 03032
	5 0,06	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º Pombal 03005
	5 0,06	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	08-06-2010	3º Lisboa 12045
	5 0,08	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	1º Espinho 03008
	5 0,13	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	2º Pombal 03002
	5 0,58	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	4º Pombal 03005
	3	5 1,22	DIEGO MANJATE	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010
5 1,42		FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	2º Guimarães 47042
4	5 1,53	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4º Maia 41023
	5 1,74	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 2,15	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3º Braga 47012
	5 2,41	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1º Braga 47012
	5 2,5	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	2º Espinho 38006
	5	5 2,64	MIGUEL PEREIRA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010
5 2,83		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	2º Espinho 38009
5 3,02		Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
6	5 3,05	TOMAS BAPTISTA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	25-07-2010	2º Guarda 63035
7	5 3,08	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	1º Luso 38030
8	5 3,22	DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	2º Maia 41029
9	5 3,27	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-04-2010	2º Luso 38030
	5 3,48	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	4º Espinho 03006
	5 3,49	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	2º Braga 47012
	5 3,67	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	3º Lisboa 03022
	5 3,91	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	10	5 3,98	DAVID REGO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010
11		5 4,03	BRUNO SANTOS	91 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	02-06-2010
	5 4,12	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1º Braga 47012
	5 4,16	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	6º Maia 41029
	5 4,20	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	7º Maia 41029
	5 4,22	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	2º Maia 41015
	5 4,30	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	3º Guimarães 47042



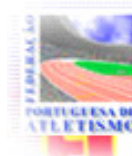
Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

400 Metros Planos					Top	1 0 2,17
	5 4,46	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 4,49	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	5º Leiria 24001
	5 4,65	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	5 4,69	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 4,88	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	4º Braga 47017
	5 4,94	David Rego	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	5º Maia 41023
	5 4,95	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	1º Braga 47012
	5 4,95	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009
	5 5,94	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	5º Maia 41015
12	5 6,06	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	6º Maia 41015
	5 6,52	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	3º Braga 47017
13	5 7,3	JOÃO ROCHA	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	1º Meadela 49023
	5 7,57	Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-05-2010	6º Maia 41023
14	5 7,73	RUBEN FILIPE	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
15	5 7,6	CARLOS RIBEIRO	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	2º Meadela 49023
	5 7,8	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	3º Meadela 49023
	5 8,07	João Rocha	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	4º Braga 47012
	5 8,10	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	7º Inatel - Maia 41009
	5 8,94	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	3º Guimarães 47042
	5 9,32	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	3º Braga 47017
	5 9,39	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	4º Braga 47012
	5 9,42	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	6 0,38	Ruben Filipe	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	6º Maia 41029
16	1 0 2,17	JOAO FERNANDES	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**400 Metros Planos**

Top 1 0 2,85

1	5 2,00	MIGUEL CABRAL	94 Juv	INDIVIDUAL	19-05-2010	5º Maia 41023
2	5 2,55	NUNO COELHO	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1º Maia 41029
3	5 3,52	SERGIO TEIXEIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	1º Guimarães 47042
4	5 3,63	EUSEBIO OLIVEIRA	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	2º Guimarães 47042
	5 4,09	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
	5 5,12	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	4º Maia 41015
	5 5,24	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
5	5 5,24	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	1º Guimarães 47042
6	5 5,73	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042
7	5 5,91	TOMAS VASCONCELO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	5º Maia 41029
	5 6,13	Nuno Coelho	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2º Braga 47012
8	5 6,25	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
	5 6,32	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 6,32	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	6º Maia 41029
	5 6,35	Tomas Vasconcelos	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
9	5 6,49	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	7º Maia 41029
	5 6,56	Tomas Vasconcelos	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
	5 6,63	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-06-2010	1º Maia 41029
10	5 6,85	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	1º Guimarães 47042
	5 6,87	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-07-2010	2º Guimarães 47042
	5 6,92	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009
	5 6,96	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 7,01	Tomas Vasconcelos	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	3º Braga 47012
	5 7,07	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1º Braga 47012
	5 7,36	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	1º Maia 41023
11	5 7,40	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	2º Braga 47012
	5 7,62	Tomas Vasconcelos	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009
12	5 8,16	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	3º Guimarães 47042
	5 8,57	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 8,72	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	3º Braga 47012
13	5 9,14	BRUNO MONTEIRO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	5º Maia 41029
	5 9,30	André Ferrão	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	3º Braga 47012
	5 9,51	Bruno Monteiro	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	7º Maia 41015
14	5 9,75	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	6 1,93	Bruno Monteiro	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	4º Braga 47012
	6 4,45	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	4º Braga 47012
15	6 8,02	MARIO CARVALHO	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	3º Braga 47012
16	1 0 2,85	RUI SOUSA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	4º Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

500 Metros

Top

1 1 5,95

1	1 1 5,95	CLAUDINO MATOS	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-12-2009	2º Maia 41006
---	----------	----------------	--------	------------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

500 Metros

Top

1 1 0,12

1 1 1 0,12 FRANCISCO EVORA 91 Jun CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 12-12-2009 1º Maia 41006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

600 Metros

Top

1 5 1,97

1	1 2 8,68	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	3º <i>Maia 41002</i>
2	1 5 1,97	VITOR RODRIGUES	82 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	8º <i>Maia 41002</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

600 Metros

Top

1 3 1,45

1	1 3 1,45	PAULO LOPES	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1º <i>Maia 41002</i>
---	-----------------	--------------------	--------	---------------------	------------	----------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

600 Metros

Top

1 4 8,02

1	1 3 4,53	DAVID REGO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2º Maia 41002
2	1 4 5,47	RUBEN FILIPE	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6º Maia 41002
3	1 4 6,49	RICARDO PEREIRA	92 Jun	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	28-11-2009	7º Maia 41002
4	1 4 8,02	JOAO CARVALHO	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	8º Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

600 Metros							Top	1 5 4,91
1	1 3 6,16	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5º	Maia 41002	
2	1 3 6,99	RUI SILVA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	28-11-2009	6º	Maia 41002	
3	1 3 9,54	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3º	Maia 41002	
4	1 4 1,99	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	4º	Maia 41002	
5	1 4 4,89	TOMAS VASCONCELO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	5º	Maia 41002	
6	1 5 4,91	NUNO GUEDES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-11-2009	9º	Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

600 Metros							Top	1 5 7,82
1	1 3 4,39	BRUNO SILVA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º	Maia 41002	
2	1 3 6,67	ANDRE PEREIRA	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	2º	Maia 41002	
3	1 4 1,47	CARLOS MARTINS	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	3º	Maia 41002	
4	1 4 5,35	PEDRO SOARES	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	4º	Maia 41002	
5	1 4 6,77	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6º	Maia 41002	
6	1 5 7,82	JOAO SILVA	96 Ini	GINASIO TROFA	28-11-2009	7º	Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

600 Metros						Top	2 2 8,61
1	1 4 2,03	JOÃO GOMES	97 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	
2	1 4 5,56	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
3	1 4 7,51	DIOGO PEIXOTO	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	1º Maia 41002	
	1 4 9,24	Diogo Peixoto	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	
	1 4 9,75	Diogo Peixoto	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009	
	1 5 2,92	João Rocha	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009	
	1 5 6,82	João Rocha	97 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	2º Maia 41002	
4	1 5 8,03	NUNO MACEDO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3º Maia 41002	
5	1 5 8,74	HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
6	1 5 8,81	FÁBIO RODRIGUES	97 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009	
7	1 5 8,93	VITOR MARTINS	98 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	4º Maia 41002	
	1 5 9,48	Vitor Martins	98 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009	
8	2 0 0,79	ALEXANDRE SA	98 Inf	GINASIO TROFA	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009	
	2 0 1,16	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	5º Maia 41002	
	2 0 4,18	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	7º Inatel - Maia 41009	
9	2 0 5,72	TIAGO SOUSA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
	2 0 9,09	Alexandre Sa	98 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	6º Maia 41002	
	2 0 9,38	Tiago Sousa	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-01-2010	10º Inatel - Maia 41009	
	2 1 6,49	Fábio Rodrigues	97 Inf	GINASIO TROFA	28-11-2009	7º Maia 41002	
10	2 1 8,99	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	8º Maia 41002	
11	2 1 8,99	MIGUEL TENENTE	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	12º Espinho 38008	
12	2 2 1,24	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	13º Espinho 38008	
13	2 2 8,61	JOSÉ CARLOS VILELA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	9º Maia 41002	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Masculinos

600 Metros

Top 2 0 9,45

1	1 5 0,48	RUI ROCHA	99 Ben-B GINASIO TROFA	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
2	2 0 9,45	TIAGO SA	99 Ben-B GINASIO TROFA	23-01-2010	11º Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Masculinos

600 Metros

Top 2 0 8,23

1	2 0 8,23	AFONSO DINIS	02 Ben-A MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	9º Inatel - Maia 41009
---	----------	--------------	------------------------------	------------	------------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

800 Metros						Top	2 5 0,88
1	1 5 1,62	BRUNO MOREIRA	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	28-02-2010	2º Espinho 03012	
	1 5 2,30	Bruno Moreira	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	20-02-2010	3º Pombal 24010	
	1 5 3,38	Bruno Moreira	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	17-01-2010	3º Braga 47012	
	1 5 3,93	Bruno Moreira	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	13-02-2010	1º Braga 47019	
2	1 5 8,20	SÉRGIO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	11-07-2010	1º Lisboa 12050	
	2 0 3,29	MIGUEL MOREIRA	86 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	19-05-2010	12º Maia 41023	
3	2 0 3,80	Miguel Moreira	86 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	30-06-2010	9º Maia 41030	
	2 0 4,23	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	5º Espinho 03006	
4	2 0 4,98	Miguel Moreira	86 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
	2 0 5,96	Tony Calvo	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	1º Braga 47012	
	2 0 6,31	Miguel Moreira	86 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	11-07-2010	3º Guimarães 47042	
	2 0 7,18	FERNANDO LEMOS	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	4º Maia 41015	
5	2 0 8,91	PAULO JESUS	76 Sen	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	
	2 1 1,03	Fernando Lemos	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41026	
6	2 1 1,28	JOSE BARROS	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	9º Maia 41030	
	2 1 2,57	Jose Barros	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	3º Braga 47012	
7	2 1 7,88	DOMINGOS OLIVEIRA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	28-03-2010	7º Maia 41015	
	2 1 7,94	NELSON MARQUES	79 Sen	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	11-07-2010	4º Guimarães 47042	
8	2 1 8,03	Nelson Marques	79 Sen	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	30-06-2010	11º Maia 41030	
	2 1 8,66	CLAUDINO MATOS	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	20-12-2009	7º Braga 47006	
9	2 2 1,33	ANDRÉ RIBEIRO	85 Sen	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	12º Maia 41030	
	2 2 8,16	JORGE GONÇALVES	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	13º Maia 41030	
10	2 5 0,88	Nelson Marques	79 Sen	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	30-05-2010	13º Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

800 Metros

Top

2 2 6,38

1	2 0 1,60	PAULO LOPES	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	2º Guimarães 47042
2	2 0 1,61	GIL MACHADO	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-02-2010	6º Leiria 24001
3	2 0 1,91	DAVID FERNANDES	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	1º Maia 41015
	2 0 3,97	David Fernandes	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	17-01-2010	1º Braga 47012
	2 0 4,43	Gil Machado	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	3º Maia 41023
	2 0 5,27	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	2º Maia 41030
	2 0 7,04	Paulo Lopes	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	2º Braga 47012
4	2 1 0,90	DZMITRY REUNIUTSAU	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026
5	2 2 1,52	RUI FERREIRA	89 S23	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	20-12-2009	8º Braga 47006
6	2 2 6,38	FILIFE FRASCO	89 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	8º Braga 47019



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**800 Metros**

Top

2 2 6,93

1	1 5 5,52	PAULO PINTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	3º Setúbal 03032
	1 5 6,28	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	1º Espinho 03008
2	1 5 6,88	DIEGO MANJATE	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	6º Pombal 03009
	1 5 6,91	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	3º Espinho 03006
	1 5 7,38	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	5º Braga 47012
	1 5 7,68	Paulo Pinto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	2º Pombal 03005
	1 5 7,95	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	3º Pombal 03005
3	2 0 1,07	RICARDO COROA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	2º Pombal 03005
4	2 0 1,16	ALEXANDRE TEIXEIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	11-07-2010	1º Guimarães 47042
	2 0 1,64	Ricardo Coroa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	4º Espinho 03008
	2 0 2,58	Ricardo Coroa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-02-2010	1º Leiria 24001
	2 0 3,17	Alexandre Teixeira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	2 0 3,20	Alexandre Teixeira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	09-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 0 4,57	Alexandre Teixeira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	3º Maia 41015
5	2 0 5,59	RICARDO TEIXEIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4º Maia 41023
6	2 0 6,13	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	5º Braga 47012
7	2 0 6,19	BRUNO SANTOS	91 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026
8	2 0 7,10	MICHAEL OLIVEIRA	92 Jun	INATEL - PORTO	30-06-2010	3º Maia 41030
	2 0 8,03	Alexandre Teixeira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	2º Braga 47012
	2 0 9,47	Michael Oliveira	92 Jun	INATEL - PORTO	19-05-2010	1º Maia 41023
9	2 0 9,65	JOSE PINTO	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
10	2 1 0,41	PEDRO PONTES	91 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
	2 1 1,3	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-04-2010	3º Meadela 49023
	2 1 1,61	Jose Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	11-07-2010	3º Guimarães 47042
11	2 1 1,69	AVELINO EUSÉBIO	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	1º Guimarães 47042
12	2 1 1,7	JOÃO ROCHA	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-04-2010	4º Meadela 49023
	2 1 4,61	João Rocha	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	4º Braga 47012
13	2 1 4,79	JOAO FERNANDES	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-03-2010	6º Maia 41015
14	2 1 4,83	LUCIANO TEIXEIRA	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	09-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
15	2 1 5,2	CARLOS RIBEIRO	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-04-2010	5º Meadela 49023
	2 1 6,65	Joao Fernandes	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026
	2 1 7,20	Luciano Teixeira	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	13º Póvoa de Varzim 41026
	2 1 7,36	Jose Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41026
	2 1 7,39	João Rocha	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	6º Espinho 38009
16	2 1 8,38	BRUNO QUEIROS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	6º Braga 47012
	2 1 8,83	Bruno Queiros	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	11-07-2010	3º Guimarães 47042
	2 1 8,95	Bruno Queiros	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	09-06-2010	6º Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 2 0,05	Bruno Queiros	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	28-03-2010	9º Maia 41015
	2 2 0,08	Bruno Queiros	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41026
	2 2 1,64	João Rocha	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	3º Braga 47006
	2 2 6,93	Carlos Ribeiro	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	8º Espinho 38009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**800 Metros**

Top 2 4 1,65

1	1 5 6,84	SERGIO TEIXEIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-06-2010	1º Guimarães 03030
2	1 5 8,80	EUSEBIO OLIVEIRA	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 5 8,99	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	11-07-2010	1º Guimarães 47042
	1 5 9,77	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	04-07-2010	7º Setúbal 03032
	1 5 9,78	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	6º Maia 41030
	2 0 0,15	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-05-2010	8º Maia 41023
3	2 0 0,18	CARLOS TEIXEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	1º Maia 41030
	2 0 0,29	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
	2 0 1,04	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	1º Maia 41020
	2 0 1,32	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	06-06-2010	5º Leiria 03020
	2 0 1,32	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
4	2 0 1,35	JOÃO CRUZ	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-06-2010	9º Guimarães 03030
	2 0 1,65	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	17-01-2010	6º Braga 47012
5	2 0 1,68	FERNANDO SERRÃO	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	11-07-2010	2º Guimarães 47042
	2 0 2,18	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	2º Maia 41020
	2 0 2,24	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	1º Maia 41023
	2 0 2,61	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-05-2010	2º Maia 41023
	2 0 2,86	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
	2 0 3,28	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
	2 0 3,67	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	3º Maia 41020
	2 0 3,78	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-12-2009	4º Braga 47006
	2 0 4,01	Fernando Serrão	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
	2 0 4,42	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	2º Maia 41015
	2 0 4,98	Sergio Teixeira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	17-01-2010	1º Braga 47012
6	2 0 5,15	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	6º Espinho 03006
	2 0 5,91	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
7	2 0 6,15	NUNO COELHO	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	7º Maia 41023
8	2 0 6,41	PAULO CRUZ	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
	2 0 6,93	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025
	2 0 7,01	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	3º Braga 47004
	2 0 7,20	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	9º Maia 41023
	2 0 7,42	Nuno Coelho	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	4º Maia 41020
9	2 0 7,57	PAULO BARBOSA	94 Juv	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	10º Maia 41030
10	2 0 7,80	RUI SILVA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-06-2010	5º Maia 41030
	2 0 8,26	Paulo Cruz	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026
	2 0 8,33	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	5º Maia 41020
11	2 0 8,94	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	8º Espinho 03006
	2 0 9,71	Rui Silva	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	10-06-2010	5º Leiria 24027
	2 0 9,80	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	5º Maia 41015
12	2 0 9,94	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
	2 1 0,83	Nuno Coelho	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	11º Maia 41030
	2 1 1,18	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	8º Braga 47012
	2 1 1,23	Rui Silva	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

800 Metros						Top	2 4 1,65
	2 1 1,28	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	1º	Espinho 38009
	2 1 1,99	Paulo Cruz	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	6º	Maia 41020
13	2 1 2,05	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	3º	Braga 47012
	2 1 2,82	Rui Silva	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	7º	Maia 41020
14	2 1 3,47	BRUNO MONTEIRO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	5º	Maia 41023
15	2 1 3,59	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	2º	Guimarães 47042
	2 1 3,71	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	4º	Espinho 38009
	2 1 3,92	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	3º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 1 5,00	Rui Silva	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41025
16	2 1 5,71	JORGE SOARES	94 Juv	CASAS ADRIANO-ASTROMIL CLUB	23-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41025
	2 1 6,30	Carlos Teixeira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-05-2010	12º	Póvoa de Varzim 41026
	2 1 7,13	Rui Silva	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	12-12-2009	5º	Braga 47004
17	2 1 7,53	LUIS MAGALHÃES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
	2 1 8,51	Bruno Monteiro	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	5º	Póvoa de Varzim / Braga 41
18	2 1 8,60	NELSON BARBOSA	94 Juv	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	12º	Maia 41030
19	2 1 8,71	JOÃO CORREIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41026
	2 1 9,44	João Correia	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	8º	Maia 41015
	2 1 9,45	Paulo Cruz	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	12-12-2009	7º	Braga 47004
	2 2 0,49	Bruno Monteiro	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	7º	Braga 47012
20	2 2 0,87	JOAO LUCENA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	09-06-2010	7º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	2 2 1,31	Joao Lucena	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41026
	2 2 2,38	Joao Lucena	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	10º	Maia 41015
	2 2 2,76	Joao Lucena	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	8º	Braga 47012
	2 2 2,79	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-12-2009	4º	Braga 47006
21	2 2 2,99	RICARDO CAMPOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	11-07-2010	4º	Guimarães 47042
22	2 2 4,51	BRUNO PINTO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	7º	Maia 41023
23	2 2 8,73	FILIFE NUNES	93 Juv	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-06-2010	13º	Maia 41030
24	2 2 8,75	BRUNO LOPES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-05-2010	9º	Maia 41023
	2 3 0,59	Bruno Monteiro	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	11º	Póvoa de Varzim 41026
25	2 3 2,76	RUI SOUSA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-03-2010	11º	Maia 41015
	2 3 4,27	Rui Sousa	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	8º	Maia 41020
	2 4 1,22	Bruno Lopes	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	17-01-2010	9º	Braga 47012
26	2 4 1,65	NUNO GUEDES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-12-2009	6º	Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**800 Metros**

Top 2 5 4,90

1	2 0 7,31	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025
	2 1 0,89	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
2	2 1 1,08	ANDRE PEREIRA	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
	2 1 1,13	Andre Pereira	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025
3	2 1 3,21	PEDRO SILVA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025
4	2 1 5,37	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
5	2 1 5,4	TIAGO RICARDO	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
6	2 1 5,8	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009
	2 1 6,2	Pedro Silva	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
7	2 1 7,47	MIGUEL COELHO	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
	2 1 9,60	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
8	2 2 0,96	JOÃO CUNHA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026
9	2 2 1,06	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	1º Aveiro 38040
10	2 2 1,10	CARLOS MARTINS	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009
11	2 2 1,41	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	7º Aveiro 38042
12	2 2 2,02	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	8º Aveiro 38042
13	2 2 2,08	DIOGO LUIS	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026
	2 2 3,22	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009
14	2 2 3,52	JOÃO DURO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026
15	2 2 3,66	HUGO SANTOS	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
16	2 2 4,10	PEDRO SOARES	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-01-2010	7º Inatel - Maia 41009
17	2 2 5,21	PAULO VELHAS	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026
18	2 3 0,78	TIAGO MENDES	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	23-01-2010	8º Inatel - Maia 41009
19	2 3 1,79	TIAGO RIBEIRO	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025
20	2 3 4,85	DAVID SILVA	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	9º Inatel - Maia 41009
21	2 3 4,85	DIOGO RIBEIRO	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	30-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41026
22	2 3 5,77	SÉRGIO SILVA	96 Ini	GINASIO TROFA	30-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41026
23	2 3 9,43	FLAVIO RIBEIRO	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	30-05-2010	12º Póvoa de Varzim 41026
24	2 4 0,49	MIGUEL CARDOSO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025
25	2 4 2,08	JOAO SILVA	96 Ini	GINASIO TROFA	23-01-2010	10º Inatel - Maia 41009
26	2 5 4,71	JOÃO SANTOS	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025
	2 5 4,90	Sérgio Silva	96 Ini	GINASIO TROFA	23-01-2010	11º Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

1.000 Metros

Top

2 4 3,89

1	2 3 0,91	BRUNO MOREIRA	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	19-12-2009	1º Braga 47005
2	2 3 9,04	MIGUEL MOREIRA	86 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	16-05-2010	7º Maia 41022
3	2 4 3,89	TONY CALVO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	10º Maia 41022



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

1.000 Metros

Top

3 2 6,91

1	2 3 4,44	PAULO PINTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-01-2010	1º Fario 80013
2	2 3 4,62	JOSÉ COSTA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	5º Maia 41022
3	2 4 0,13	ALEXANDRE TEIXEIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	8º Maia 41022
4	2 4 0,88	RICARDO COROA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	3º Braga 47005
5	2 4 6,00	MICHAEL OLIVEIRA	92 Jun	INATEL - PORTO	16-05-2010	11º Maia 41022
6	2 4 9,54	JOSE PINTO	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	6º Braga 47005
	2 5 1,23	Jose Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-05-2010	14º Maia 41022
7	2 5 7,29	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	2º Braga 47006
8	2 5 9,61	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-12-2009	3º Braga 47006
9	3 0 3,08	JOÃO ROCHA	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	10º Braga 47005
	3 0 3,31	João Rocha	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	13º Espinho 38006
10	3 0 6,14	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-12-2009	5º Braga 47006
11	3 0 6,77	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	6º Braga 47006
	3 1 3,82	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	13º Pombal 03001
12	3 1 4,30	HUGO CRISOSTOMO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	11º Braga 47005
13	3 2 6,91	DIOGO COUTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	12º Braga 47005



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**1.000 Metros**

Top

4 3 2,30

1	2 3 7,60	SERGIO TEIXEIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	6º Lisboa 03024
2	2 3 8,29	EUSEBIO OLIVEIRA	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	1º Braga 47005
3	2 4 0,33	JOÃO CRUZ	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-12-2009	2º Braga 47005
	2 4 2,22	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	13º Lisboa 03024
4	2 4 4,06	FERNANDO SERRÃO	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	19-12-2009	3º Braga 47005
5	2 4 6,88	JOÃO FERNANDES	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-05-2010	12º Maia 41022
6	2 4 9,27	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	1º Braga 47005
7	2 5 0,15	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1º Maia 41015
	2 5 0,39	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	2º Maia 41015
8	2 5 1,12	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	3º Maia 41015
9	2 5 1,80	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	2º Braga 47005
10	2 5 2,79	RUI RIBEIRO	93 Juv	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	3º Braga 47005
	2 5 3,46	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	6º Espinho 38006
11	2 5 3,55	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	4º Maia 41015
	2 5 4,45	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	2º Lisboa 03023
12	2 5 4,73	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5º Maia 41015
	2 5 5,66	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	9º Espinho 38006
13	2 5 7,47	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	6º Maia 41015
14	2 5 8,85	JOÃO CORREIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	7º Braga 47005
	3 0 0,83	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	9º Braga 47005
15	3 0 2,37	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	7º Maia 41015
16	3 0 8,09	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	8º Maia 41015
17	3 0 9,20	BRUNO MONTEIRO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	12º Braga 47005
18	3 1 0,80	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	9º Maia 41015
19	3 1 2,04	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	10º Maia 41015
20	3 2 0,12	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	11º Maia 41015
21	3 3 2,87	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	13º Maia 41015
	3 3 4,95	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25-04-2010	7º Luso 38030
22	3 4 6,61	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	14º Maia 41015
23	3 5 6,91	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	15º Maia 41015
24	4 3 2,30	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	16º Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**1.000 Metros**

Top

4 5 5,26

1	2 4 6,78	ANDRE PEREIRA	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	22-05-2010	9º Lisboa 03024
	2 4 7,97	Andre Pereira	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	02-05-2010	1º Maia 41020
2	2 4 9,85	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	2º Maia 41020
	2 5 0,20	Andre Pereira	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	19-12-2009	2º Braga 47005
3	2 5 2,24	PEDRO SILVA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	3º Maia 41020
	2 5 2,68	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	06-06-2010	7º Leiria 03020
	2 5 6,25	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	3º Braga 47005
	2 5 8,27	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	1º Maia 41015
	2 5 9,09	Pedro Silva	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	4º Braga 47005
4	2 5 9,31	CARLOS MARTINS	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	5º Braga 47005
5	2 5 9,33	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	6º Braga 47005
	3 0 0,44	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	4º Maia 41020
	3 0 0,58	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	2º Maia 41015
6	3 0 1,87	TIAGO RICARDO	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	5º Maia 41020
7	3 0 3,67	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	6º Maia 41020
	3 0 5,11	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	3º Maia 41015
8	3 0 5,24	JOÃO CUNHA	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	1º Braga 47005
9	3 0 6,03	HUGO SANTOS	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	02-05-2010	7º Maia 41020
10	3 0 6,38	DIOGO LUIS	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	8º Maia 41020
11	3 0 7,22	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	2º Braga 47005
12	3 0 7,31	PEDRO SOARES	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-05-2010	9º Maia 41020
13	3 0 8,01	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	10º Maia 41020
	3 0 9,07	Pedro Soares	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-12-2009	10º Braga 47005
14	3 0 9,18	VITOR GALHARDO	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	02-05-2010	11º Maia 41020
15	3 1 0,07	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	12º Maia 41020
	3 1 0,40	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4º Maia 41015
	3 1 1,41	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	5º Braga 47005
16	3 1 1,64	MIGUEL CARDOSO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	02-05-2010	13º Maia 41020
17	3 1 1,98	JOSÉ CARVALHIDO	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	6º Braga 47005
18	3 1 3,19	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	3º Braga 47005
	3 1 3,58	Diogo Luis	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	4º Braga 47005
19	3 1 3,66	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	7º Braga 47005
	3 1 3,71	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	5º Maia 41015
20	3 1 4,20	PAULO ROSA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	14º Maia 41020
	3 1 4,36	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	4º Espinho 38009
21	3 1 5,69	MANUEL SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	15º Maia 41020
22	3 1 5,75	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	6º Maia 41015
23	3 1 6,72	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	7º Maia 41015
24	3 1 7,66	JOSÉ MONTEIRO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	6º Braga 47005
25	3 1 8,08	DAVID SILVA	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	16º Maia 41020
26	3 1 8,29	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	10º Braga 47005
	3 1 8,32	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	8º Maia 41015
27	3 1 9,25	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	9º Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

		1.000 Metros				Top	4 5 5,26
28	3 2 2,20	JOAO SILVA	96 Ini	GINASIO TROFA	19-12-2009	8º	Braga 47005
	3 2 3,11	Manuel Silva	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	13º	Braga 47005
	3 2 3,52	Miguel Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	6º	Espinho 38009
	3 2 3,52	Joao Conceição	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	10º	Maia 41015
	3 2 5,16	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	9º	Braga 47005
	3 2 5,81	Miguel Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	12º	Maia 41015
	3 2 5,81	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	11º	Maia 41015
	3 3 0,14	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	13º	Maia 41015
29	3 3 0,41	MARCELO GONÇALVE	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	17º	Maia 41020
30	3 3 1,69	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	14º	Maia 41015
31	3 3 2,52	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	15º	Maia 41015
32	3 3 3,12	RICARDO ABREU	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	13º	Braga 47005
33	3 3 4,43	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	16º	Maia 41015
34	3 3 6,97	JOÃO SANTOS	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	02-05-2010	18º	Maia 41020
35	3 3 9,70	DANIEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	14º	Braga 47005
36	3 4 1,31	CÉSAR MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	17º	Maia 41015
37	4 0 6,20	ANDRE SILVA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	18º	Maia 41015
38	4 1 4,30	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	19º	Maia 41015
39	4 2 5,22	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	20º	Maia 41015
40	4 3 6,99	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	19º	Maia 41020
	4 5 5,26	Jose Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	28-03-2010	21º	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos**1.000 Metros**

Top 4 1 7,82

1	2 5 8,48	FABIO GOMES	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024
2	3 0 2,89	ANTÓNIO ROCHA	97 Inf	CASAS ADRIANO-ASTROMIL CLUB	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024
	3 0 2,91	Fabio Gomes	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	19-12-2009	1º Braga 47005
3	3 0 6,39	JORGE MOREIRA	97 Inf	CASA DO BENFICA EM PAREDES	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024
4	3 0 7,71	DIOGO PEIXOTO	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024
	3 0 8,08	Diogo Peixoto	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-12-2009	2º Braga 47005
5	3 0 8,18	TIAGO GONÇALVES	97 Inf	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024
6	3 1 0,53	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	22-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41024
	3 1 2,86	Diogo Peixoto	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	1º Maia 41015
	3 1 6,55	João Rocha	97 Inf	GINASIO TROFA	19-12-2009	5º Braga 47005
7	3 1 9,91	BRUNO NETO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	6º Braga 47005
8	3 2 0,98	CARLOS CARVALHO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-03-2010	2º Maia 41015
9	3 2 1,81	DIOGO MOTA	98 Inf	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41024
	3 2 2,18	João Rocha	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	3º Maia 41015
10	3 2 4,15	PEDRO PINTO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	9º Braga 47005
11	3 2 7,20	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	5º Maia 41015
	3 2 8,85	Diogo Mota	98 Inf	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-12-2009	2º Braga 47005
12	3 3 0,56	FÁBIO RODRIGUES	97 Inf	GINASIO TROFA	22-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41024
13	3 3 1,55	NUNO MACEDO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	3º Braga 47005
14	3 3 2,51	MARCOS TERROSO	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	22-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41024
15	3 3 4,01	JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	1º Aveiro 38037
16	3 3 4,30	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	6º Maia 41015
17	3 3 4,55	ALEXANDRE SA	98 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	7º Maia 41015
	3 3 4,93	Fábio Rodrigues	97 Inf	GINASIO TROFA	19-12-2009	11º Braga 47005
18	3 3 6,52	JORGE PINHEIRO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	19-12-2009	4º Braga 47005
19	3 3 6,63	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	28-03-2010	8º Maia 41015
	3 3 8,08	Marcos Terroso	98 Inf	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	19-12-2009	5º Braga 47005
20	3 3 9,43	HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	9º Maia 41015
21	3 4 1,39	RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	10º Maia 41015
	3 4 1,39	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	11º Maia 41015
22	3 4 2,16	RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	12º Maia 41015
23	3 4 2,70	TIAGO SOUSA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41024
	3 4 5,53	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	7º Braga 47005
24	4 0 4,37	LEANDRO CUNHA	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	13º Maia 41015
25	4 1 2,63	MIGUEL TENENTE	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	11º Aveiro 38042
26	4 1 3,17	JOSÉ CARLOS VILELA	98 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	10º Braga 47005
27	4 1 3,63	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	14º Maia 41015
28	4 1 7,82	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	15º Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos**1.500 Metros**

Top

5 3 1,02

1	3 4 6,42	BRUNO MOREIRA	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	27-02-2009	2º Espinho 03012
	3 5 3,92	Bruno Moreira	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	06-02-2010	1º Braga 47017
	3 5 5,50	Bruno Moreira	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	16-01-2010	2º Braga 47012
2	3 5 7,41	SÉRGIO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	5º Lisboa 12050
3	3 5 8,19	PEDRO RIBEIRO	81 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	4º Maia 41029
4	3 5 8,57	BRUNO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	5º Maia 41029
5	4 0 4,64	PEDRO MARTINS	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	8º Maia 41029
6	4 0 9,58	DANIEL PINHEIRO	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-06-2010	11º Maia 41029
7	4 1 3,49	FERNANDO LEMOS	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	6º Braga 47017
8	4 1 3,91	MIGUEL MOREIRA	86 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	10-07-2010	3º Guimarães 47042
	4 1 5,86	Miguel Moreira	86 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	16-06-2010	6º Maia 41029
9	4 1 6,66	MÁRIO FONSECA	81 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	1º Braga 47012
	4 1 7,53	Fernando Lemos	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	1º Braga 47006
	4 1 8,38	Fernando Lemos	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	2º Maia 41015
10	4 3 6,65	JOSE BARROS	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	4º Maia 41015
	4 3 8,64	Jose Barros	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	5º Braga 47012
11	4 4 0,73	JOSE SILVA	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	5º Braga 47012
	4 4 0,96	Jose Barros	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	13º Maia 41029
12	4 4 2,36	DOMINGOS OLIVEIRA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-01-2010	6º Braga 47012
	4 4 3,51	Domingos Oliveira	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-02-2010	8º Braga 47017
13	4 4 5,49	PEDRO GUERRA	86 Sen	INDIVIDUAL	24-04-2010	11º Póvoa de Varzim 41018 X
14	4 5 0,84	PAULO SOARES	85 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	7º Maia 41015
15	5 2 8,21	VITOR RODRIGUES	82 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	10º Maia 41015
	5 3 1,02	Vitor Rodrigues	82 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	10º Braga 47012



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

1.500 Metros

Top

6 0 3,02

1	3 5 6,27	PAULO LOPES	89 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-01-2010	3º Braga 47012
	3 5 6,92	Paulo Lopes	89 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	06-02-2010	2º Espinho 03008
	4 0 0,28	Paulo Lopes	89 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	1º Espinho 38013
2	4 1 0,27	DAVID FERNANDES	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	06-02-2010	5º Braga 47017
	4 1 1,06	David Fernandes	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	1º Maia 41015
3	4 1 5,10	AMERICO MOREIRA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5º Braga 47012
	4 1 6,21	Americo Moreira	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	5º Guimarães 47042
	4 1 7,40	David Fernandes	90 S23	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	2º Braga 47012
4	6 0 3,02	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	2º Luso 38030



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**1.500 Metros**

Top

5 5 3,56

1	3 4 8,92	RUI PINTO	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	6º Leiria 24000	
	3 4 9,74	Rui Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	26-06-2010	1º Lisboa 03031	
	3 5 2,81	Rui Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-02-2009	6º Espinho 03012	RR
	3 5 4,34	Rui Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-01-2010	1º Pombal 03005	
2	3 5 5,44	JOSÉ COSTA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1º Maia 41029	
	3 5 8,65	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	4º Espinho 03008	
	4 0 1,00	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3º Pombal 03005	
	4 0 1,27	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6º Braga 47012	
	4 0 3,56	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	7º Pombal 03009	
	4 0 3,59	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	3º Espinho 38007	
	4 0 4,01	DIEGO MANJATE	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	7º Setúbal 03032	
3	4 0 4,04	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	5º Pombal 03005	
	4 0 5,00	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2º Espinho 03006	
	4 0 5,28	Diego Manjate	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	7º Espinho 38007	
	4 0 8,41	JOAQUIM SOUSA	91 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	06-02-2010	3º Braga 47017	
5	4 1 0,02	RICARDO TEIXEIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3º Braga 47012	
6	4 1 1,66	RICARDO COROA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	11º Pombal 03005	
	4 1 2,98	Ricardo Teixeira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	5º Pombal 03005	
7	4 1 4,57	DAVID CUNHA	91 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	5º Maia 41029	
	4 1 4,66	David Cunha	91 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	4º Guimarães 47042	
8	4 1 6,51	ALEXANDRE TEIXEIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-06-2010	1º Maia 41029	
	4 1 7,60	Ricardo Teixeira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	4 1 9,00	Ricardo Coroa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6º Braga 47012	
	4 1 9,89	Ricardo Coroa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	2º Braga 47006	
	4 2 0,90	Ricardo Teixeira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	9º Maia 41029	
9	4 2 4,05	JOSE PINTO	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	10º Maia 41029	
10	4 2 6,03	AVELINO EUSÉBIO	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	1º Guimarães 47042	
11	4 2 9,14	MICHAEL OLIVEIRA	92 Jun	INATEL - PORTO	16-06-2010	4º Maia 41029	X
12	4 2 9,19	JOAO FERNANDES	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	11º Maia 41029	
	4 3 4,35	Joao Fernandes	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	27-03-2010	3º Maia 41015	
	4 3 5,95	Joao Fernandes	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	10-07-2010	6º Guimarães 47042	
13	4 4 3,74	RUBEN OLIVEIRA	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-01-2010	7º Braga 47012	
14	4 4 5,25	HENRIQUE FERREIRA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	8º Braga 47012	
15	4 5 2,76	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	2º Luso 38030	
16	4 5 6,64	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	25-04-2010	4º Luso 38030	
17	5 0 0,40	JOÃO ROCHA	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	6º Espinho 38009	
18	5 0 6,53	CARLOS RIBEIRO	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	7º Espinho 38009	
19	5 5 3,56	AFONSO ROLL	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	7º Guimarães 47042	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**1.500 Metros**

Top 5 4 1,80

1	4 0 4,53	JOÃO CRUZ	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-07-2010	8º Setúbal 03032
2	4 0 6,96	FERNANDO SERRÃO	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	10-07-2010	1º Guimarães 47042
3	4 0 8,56	MIGUEL BORGES	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	06-02-2010	4º Braga 47017
4	4 0 8,83	EUSEBIO OLIVEIRA	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-06-2010	1º Guimarães 03030
	4 0 9,39	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	2º Braga 47012
	4 0 9,64	Eusebio Oliveira	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	4 0 9,69	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	4º Pombal 03005
	4 0 9,81	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-06-2010	4º Guimarães 03030
	4 1 0,03	Fernando Serrão	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	4 1 1,41	Miguel Borges	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	10-07-2010	2º Guimarães 47042
	4 1 2,81	Miguel Borges	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	03-07-2010	16º Setúbal 03032
5	4 2 1,78	PAULO BARBOSA	94 Juv	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	16-06-2010	2º Maia 41029
6	4 2 2,30	CARLOS TEIXEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
7	4 2 5,41	SERGIO TEIXEIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	3º Braga 47012
8	4 2 6,63	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
9	4 2 8,03	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025
10	4 2 8,79	LUIS MAGALHÃES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	3º Maia 41029
11	4 2 9,66	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	7º Espinho 03006
12	4 3 0,21	NUNO COELHO	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
13	4 3 0,60	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	2º Guimarães 47042
14	4 3 1,54	JORGE SOARES	94 Juv	CASAS ADRIANO-ASTROMIL CLUB	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025
15	4 3 2,05	PEDRO ROCHA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	10-07-2010	3º Guimarães 47042
16	4 3 3,02	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4º Guimarães 47042
	4 3 3,48	Luis Magalhães	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-07-2010	5º Guimarães 47042
	4 3 3,57	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	2º Espinho 38007
	4 3 4,39	Pedro Rocha	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	22-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025
	4 3 4,87	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	3º Espinho 38009
	4 3 5,02	Diogo Machado	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
17	4 3 6,19	JOÃO CORREIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	6º Póvoa de Varzim / Braga 41
18	4 3 7,21	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	4º Espinho 38007
19	4 3 7,56	RUI SILVA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16-01-2010	4º Braga 47012
	4 3 8,67	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	8º Espinho 03006
	4 3 8,93	João Correia	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	5º Maia 41015
	4 4 3,08	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	5º Espinho 38009
20	4 4 7,37	DZIMITRY ZHYLTON	94 Juv	INDIVIDUAL	22-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41025
21	4 4 8,04	JOAO LUCENA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	6º Maia 41015
	4 4 9,86	Joao Lucena	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	9º Maia 41029
22	4 5 0,11	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	7º Póvoa de Varzim / Braga 41
23	4 5 7,97	BRUNO MONTEIRO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	8º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 0 3,74	Joao Lucena	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	10º Braga 47012
24	5 0 8,10	RUI SOUSA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	8º Maia 41015
	5 1 0,50	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	11º Braga 47012
25	5 1 6,03	BRUNO LOPES	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-06-2010	11º Maia 41029



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

1.500 Metros

Top 5 4 1,80

5 1 7,40	Bruno Lopes	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	27-03-2010	9º <i>Maia 41015</i>
5 2 0,89	Bruno Lopes	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-06-2010	9º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
5 4 1,80	Bruno Lopes	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-01-2010	11º <i>Braga 47012</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**1.500 Metros**

Top 6 0 1,36

1	4 2 6,09	TIAGO RICARDO	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41025
2	4 3 3,52	JOÃO CARLOS	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41026
3	4 3 4,02	SAMUEL PEREIRA	95 Ini	INDIVIDUAL	22-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41025 X
4	4 3 4,58	PEDRO SILVA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026
	4 3 6,71	Pedro Silva	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41025
5	4 3 9,63	PAULO VELHAS	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41026
6	4 4 3,12	JOÃO CORREIA	95 Ini	INDIVIDUAL	22-05-2010	9º	Póvoa de Varzim 41025
	4 4 4,21	Tiago Ricardo	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41026
7	4 4 6,19	MIGUEL COELHO	95 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41025
8	4 4 8,85	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41026
9	4 4 9,10	TIAGO RIBEIRO	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
10	4 4 9,11	PEDRO SOARES	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	29-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41026
	4 5 3,16	Pedro Soares	95 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	12º	Póvoa de Varzim 41025
11	4 5 3,56	PAULO ROSA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41026
	4 5 3,88	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	13º	Póvoa de Varzim 41025
	4 5 5,25	Paulo Velhas	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	14º	Póvoa de Varzim 41025
	4 5 5,89	Tiago Ribeiro	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	22-05-2010	15º	Póvoa de Varzim 41025
12	5 1 4,00	SÉRGIO SILVA	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	11º	Póvoa de Varzim 41026
13	6 0 1,36	JOSÉ DUARTE SOUSA	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	16º	Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

2000 Metros

Top

6 3 0,95

1	5 3 5,82	BRUNO MOREIRA	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	28-11-2009	1º Maia 41002
2	6 0 4,20	FERNANDO LEMOS	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	2º Maia 41002
3	6 3 0,95	JOSE BARROS	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	6º Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

2000 Metros

Top

6 1 9,43

1 **6 1 9,43** **DAVID FERNANDES** 90 S23 AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009 4º Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

2000 Metros

Top

6 2 4,12

1 **6 2 4,12** **RUBEN OLIVEIRA** 92 Jun AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 28-11-2009 5º Maia 41002





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

2000 Metros

Top

6 5 8,47

1	6 3 3,41	RICARDO GUEDES	93 Juv	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	28-11-2009	7º Maia 41002
2	6 3 5,51	JOÃO CORREIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	8º Maia 41002
3	6 3 7,99	TIAGO COELHO	93 Juv	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	28-11-2009	9º Maia 41002
4	6 5 0,42	BRUNO MONTEIRO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	10º Maia 41002
5	6 5 8,47	JOAO LUCENA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	12º Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

Milha

Top

5 0 7,56

1	5 0 7,56	DOMINGOS OLIVEIRA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-12-2009	5º <i>Maia 41006</i>
---	-----------------	--------------------------	--------	------------------------------	------------	----------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

				Milha		Top	5 0 1,63
1	4 4 1,21	AMERICO MOREIRA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2º	Maia 41006
2	5 0 1,63	RUI FERREIRA	89 S23	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-12-2009	4º	Maia 41006





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Milha

Top

5 0 8,44

1	5 0 8,44	HENRIQUE FERREIRA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6º <i>Maia 41006</i>
---	-----------------	--------------------------	--------	---------------------------	------------	----------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

					Milha	Top	4 5 6,49
1	4 5 6,49	SERGIO TEIXEIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	3º	Maia 41006





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

3.000 Metros

Top 10 2 3,38

1	8 1 7,90	BRUNO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	3º Maia 41023
2	8 3 4,23	SÉRGIO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	15-05-2010	5º Lisboa 12041
3	8 4 4,81	DANIEL PINHEIRO	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	12º Maia 41023
4	8 4 5,54	NUNO VALENTE	83 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2º Espinho 03006
5	9 0 3,34	FERNANDO LEMOS	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	1º Maia 41023
6	9 4 0,97	PAULO COELHO	78 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	7º Maia 41023
7	9 4 7,55	DOMINGOS OLIVEIRA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	19-05-2010	10º Maia 41023
	9 5 6,03	Domingos Oliveira	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	13-02-2010	7º Braga 47019
8	10 0 0,78	JOSE BARROS	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	12º Maia 41023
	10 1 2,52	Domingos Oliveira	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	17-01-2010	8º Braga 47012
9	10 1 7,02	PAULO SOARES	85 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	7º Braga 47006
	10 2 3,38	Jose Barros	87 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	20-12-2009	9º Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

3.000 Metros

Top

9 2 9,74

1	8 3 5,63	PAULO LOPES	89 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	1º Braga 47012
	8 3 9,34	Paulo Lopes	89 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	21-02-2010	2º Leiria 24001
2	9 0 2,29	AMERICO MOREIRA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	4º Espinho 03006
	9 1 4,36	Americo Moreira	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	2º Maia 41023
3	9 2 9,74	DZMITRY REUNIUTSAU	90 S23	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	19-05-2010	5º Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**3.000 Metros**

Top 10 5 3,31

1	8 1 3,94	JOSÉ COSTA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	2º <i>Maia 41023</i>
	8 2 2,69	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	1º <i>Espinho 03008</i>
	8 2 9,31	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	3º <i>Pombal 03009</i>
2	8 2 9,69	RUI PINTO	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	1º <i>Pombal 03005</i>
	8 3 3,33	Rui Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-12-2009	1º <i>Braga 47006</i>
	8 4 0,47	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	3º <i>Pombal 03005</i>
	8 5 1,89	Rui Pinto	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	04-07-2010	1º <i>Setúbal 03032</i>
	8 5 3,07	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	2º <i>Setúbal 03032</i>
3	9 0 1,69	JOAQUIM SOUSA	91 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	24-01-2010	8º <i>Pombal 03005</i>
	9 0 9,06	Joaquim Sousa	91 Jun	CASA DO BENFICA EM PAREDES	12-12-2009	1º <i>Braga 47004</i>
4	9 1 0,39	DAVID CUNHA	91 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	09-06-2010	2º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
	9 2 0,47	David Cunha	91 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	20-12-2009	3º <i>Braga 47006</i>
	9 2 9,96	David Cunha	91 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	3º <i>Braga 47012</i>
5	9 4 0,21	JOSE PINTO	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	5º <i>Braga 47012</i>
6	9 4 1,18	JOAO FERNANDES	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	19-05-2010	8º <i>Maia 41023</i>
7	9 5 0,55	LUCIANO TEIXEIRA	92 Jun	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	17-01-2010	7º <i>Braga 47012</i>
8	9 5 2,31	AVELINO EUSÉBIO	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	11º <i>Maia 41023</i>
9	10 1 5,64	HENRIQUE FERREIRA	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	16º <i>Maia 41023</i>
10	10 4 9,34	JOÃO ROCHA	92 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	8º <i>Espinho 03006</i>
11	10 5 3,31	RUBEN FILIPE	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	18º <i>Maia 41023</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**3.000 Metros**

Top 1 1 1 2,93

1	8 4 1,01	MIGUEL BORGES	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	19-05-2010	10º	Maia 41023
	8 5 2,57	Miguel Borges	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	24-01-2010	7º	Pombal 03005
2	8 5 9,83	JOÃO CRUZ	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	06-06-2010	1º	Leiria 03020
3	9 0 0,08	FERNANDO SERRÃO	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	09-06-2010	1º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	9 0 2,84	João Cruz	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-05-2010	1º	Maia 41022
	9 1 1,64	Miguel Borges	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	22-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41025
	9 2 1,13	Fernando Serrão	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGI	22-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41025
4	9 2 1,36	LUIS MAGALHÃES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	09-06-2010	3º	Póvoa de Varzim / Braga 41
5	9 2 4,76	JOHAN CALDEIRA	93 Juv	INDIVIDUAL	22-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41025 X
	9 3 0,23	Luis Magalhães	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-05-2010	1º	Maia 41020
6	9 3 1,51	CARLOS TEIXEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	17-01-2010	4º	Braga 47012
7	9 3 7,66	TIAGO SOUSA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	2º	Maia 41020
8	9 4 0,87	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	3º	Maia 41020
	9 4 6,35	Luis Magalhães	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	22-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41025
9	9 5 2,04	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	5º	Braga 47019
10	9 5 2,37	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	13-02-2010	6º	Braga 47019
	9 5 3,84	Carlos Teixeira	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	16-05-2010	2º	Maia 41022
11	9 5 3,94	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	3º	Maia 41022
	9 5 5,85	Mario Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	4º	Maia 41022
	9 5 6,15	Tiago Sousa	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	20-12-2009	4º	Braga 47006
12	1 0 0 0,17	RUI RIBEIRO	93 Juv	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	02-05-2010	4º	Maia 41020
13	1 0 0 3,31	RUI SILVA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16-05-2010	5º	Maia 41022
14	1 0 0 8,13	RICARDO SOUSA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	5º	Maia 41020
15	1 0 1 4,91	JOÃO CORREIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	6º	Maia 41020
	1 0 1 6,45	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	7º	Maia 41020
	1 0 1 7,18	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	5º	Espinho 38008
	1 0 1 8,40	Mario Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-12-2009	8º	Braga 47006
16	1 0 1 9,35	PEDRO ROCHA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	02-05-2010	8º	Maia 41020
	1 0 2 1,73	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	7º	Espinho 38008
	1 0 2 6,47	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	9º	Maia 41020
17	1 0 2 7,13	JOAO LUCENA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	10º	Maia 41020
	1 0 3 0,93	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41025
18	1 0 3 2,16	TIAGO FARIA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	11º	Maia 41020
19	1 0 4 0,33	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	12º	Maia 41020
20	1 0 4 7,22	BRUNO MONTEIRO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	16-05-2010	6º	Maia 41022
	1 1 1 2,93	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	7º	Maia 41022



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

5.000 Metros

Top 18 36,27

1	14 17,03	SÉRGIO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	03-06-2010	2º Lisboa 12043
2	14 20,60	BRUNO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	1º Maia 41030
3	15 34,40	DANIEL PINHEIRO	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	1º Guimarães 47042
4	15 38,88	PEDRO MARTINS	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	6º Maia 41030
5	15 44,89	BRUNO SOARES	79 Sen	FUTEBOL CLUBE DE PENAFIEL	30-06-2010	7º Maia 41030
6	15 52,26	VITOR BARBOSA	83 Sen	ASSOC. JUV. DE GANDRA - GINÁSI	10-07-2010	2º Guimarães 47042
7	16 29,91	MÁRIO FONSECA	81 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4º Guimarães 47042
8	17 31,94	DOMINGOS OLIVEIRA	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	10º Maia 41030
9	18 36,27	RAMIRO CORREIA	83 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	6º Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

5.000 Metros

Top 20 08,00

1	14 2 1,91	JOSÉ COSTA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	2º <i>Maia 41030</i>
	15 3 2,35	José Costa	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	1º <i>Setúbal 03032</i>
2	16 4 7,60	PEDRO PONTES	91 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	02-06-2010	1º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
3	16 5 5,70	AVELINO EUSÉBIO	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	2º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
4	17 0 3,20	JOAO FERNANDES	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	02-06-2010	3º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
	17 2 0,91	Joao Fernandes	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	30-06-2010	9º <i>Maia 41030</i>
	17 3 0,97	Pedro Pontes	91 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	10-07-2010	5º <i>Guimarães 47042</i>
5	18 0 5,56	BRUNO QUEIROS	92 Jun	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	30-06-2010	11º <i>Maia 41030</i>
6	20 0 8,00	RICARDO MARQUES	92 Jun	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	02-06-2010	4º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

10.000 Metros

Top **3 0 1 1,51**

1	3 0 1 1,51	BRUNO SILVA	83 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-07-2010	3º Guimarães 03033
---	-------------------	--------------------	--------	---------------------	------------	--------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

60 M Barreiras-1.06						Top	8,60
1	8,13	LUIS SA	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	31-01-2010	1º Espinho 03006	
	8,18	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	22-02-2010	2º Leiria 24001	
	8,22	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	17-01-2010	1º Braga 47012	
	8,23	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	30-01-2010	1º Espinho 03006	
	8,26	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	21-02-2010	1º Leiria 24001	
2	8,49	TIAGO FERREIRA	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	3º Espinho 03006	
	8,55	Tiago Ferreira	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2º Espinho 03006	
	8,55	Tiago Ferreira	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	6º Pombal 03009	
	8,60	Tiago Ferreira	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1º Espinho 03006	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

60 M Barr.Jun.M.1,00

Top

1 1,56

1	8,98	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	2º Pombal 03002
2	9,43	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-12-2009	2º Braga 47006
3	9,43	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	24-01-2010	3º Pombal 03005
4	9,50	EDGAR AZEVEDO	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	4º Espinho 38008
	9,66	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	1º Espinho 38008
5	1 0,84	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	4º Braga 47006
6	1 1,10	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-12-2009	5º Braga 47006
	1 1,56	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	6º Braga 47006



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

60 M Barreiras-1.06

Top

1 0,38

1	9,08	EDGAR AZEVEDO	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	1º Espinho 03006
2	9,26	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	2º Braga 47012
	9,36	Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	1º Espinho 38009
	9,42	Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	3º Braga 47012
3	9,48	FILIFE MORIM	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	4º Espinho 03006
	9,79	Filipe Morim	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07-02-2010	5º Espinho 03008
4	1 0,38	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	8º Pombal 03001



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

60 M Barr.Jun.M.1,00

Top

9,61

1 9,61 **JOAQUIM MOREIRA** 93 Juv CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 24-01-2010 4º Pombal 03005





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**60 M Barr.Juv.Mas-91**

Top

1 4,27

1	8,98	- 0,2	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1º 1041005
2	9,18	- 0,2	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2º 1041005
	9,19	- 2,9	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1º Maia 41002
	9,34		Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	3º Braga 47011
3	9,51	- 0,2	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	3º 1041005
	9,54	- 2,9	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	3º Maia 41002
	9,71		Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	7º Alpiarça 03007
4	1 0,03	- 2,9	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4º Maia 41002
5	1 0,26		NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	2º Braga 47011
	1 0,33	- 0,2	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4º 1041005
6	1 0,38	- 0,2	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	5º 1041005
7	1 0,75	- 0,2	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6º 1041005
8	1 0,75	- 0,2	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1º 1041005
	1 0,79		João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	4º Espinho 38008
9	1 0,84		PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5º Braga 47011
	1 1,03	- 2,9	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5º Maia 41002
	1 1,07	- 0,2	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2º 1041005
10	1 1,19	- 0,2	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	7º 1041005
11	1 1,19		FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	6º Braga 47011
12	1 1,22	- 0,2	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	3º 1041005
	1 1,36	- 0,2	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	4º 1041005
	1 1,38		Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	7º Braga 47011
	1 1,83	- 2,9	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6º Maia 41002
13	1 2,64	- 0,2	RICARDO TENENTE	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	5º 1041005
	1 3,03		Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	8º Braga 47011
14	1 4,27	- 0,2	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	6º 1041005



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

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

Top

1 3,07

1	9,31	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	3º Braga 47011
	9,40 -0,8	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	1º Maia 41002
	9,59 -0,2	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	1º Maia 41004
2	9,67	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	1º Espinho 38008
	9,72	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	4º Braga 47011
4	9,75	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	5º Braga 47011
	9,85 -0,9	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	1º Maia 41002
	9,87	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	7º Espinho 38008
	9,98 -0,2	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2º Maia 41004
	1 0,08 -0,2	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1º Maia 41004
5	1 0,10	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	2º Espinho 38008
	1 0,14 -0,2	JOSE GONÇALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3º Maia 41004
6	1 0,19 -0,2	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	1º Maia 41004
	1 0,25 -0,8	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	2º Maia 41002
	1 0,41	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2º Braga 47011
7	1 0,47	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3º Braga 47011
8	1 0,68 -0,2	BRUNO SILVA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4º Maia 41004
9	1 0,69 -0,2	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	5º Maia 41004
	1 0,70 -0,8	Bruno Silva	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	3º Maia 41002
	1 0,72	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	1º Espinho 38008
	1 0,93	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	06-02-2010	8º Alpiarça 03007
	1 0,95 -0,2	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	6º Maia 41004
	1 0,97 -0,9	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	3º Maia 41002
10	1 1,06 -0,2	JOÃO POSTIGA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	2º Maia 41004
11	1 1,11 -0,2	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	3º Maia 41004
	1 1,19	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3º Braga 47019
12	1 1,21	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	3º Braga 47011
	1 1,47 -0,2	FLÁVIO FOUGO	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2º Maia 41004
14	1 1,56 -0,8	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	4º Maia 41002
15	1 1,57 -0,2	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	3º Maia 41004
	1 1,57 -0,2	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	4º Maia 41004
	1 1,64 -0,9	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	4º Maia 41002
	1 1,76 -0,8	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	5º Maia 41002
	1 2,05 -0,2	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5º Maia 41004
17	1 2,31 -0,8	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6º Maia 41002
18	1 2,32 -0,2	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	4º Maia 41004
19	1 2,35 -0,2	DANIEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5º Maia 41004
	1 2,47 -0,9	Daniel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5º Maia 41002
	1 2,52 -0,2	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6º Maia 41004
	1 2,62 -0,9	Joao Conceição	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	6º Maia 41002
20	1 2,63 -0,9	JOSÉ MONTEIRO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	7º Maia 41002
21	1 3,07 -0,2	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	6º Maia 41004



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

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

Top

1 5,04

1	9,32	- 1,4	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	RR
	9,41	- 1,9	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	
	9,56	- 1,7	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1º Maia 41015	RR I
	1 0,05		Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1º Braga 47011	
	1 0,12	0,0	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1º Aveiro 38037	
2	1 0,37	- 1,4	DIOGO FRANCO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	
	1 0,44	- 0,2	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Maia 41003	
3	1 0,45	- 1,4	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	1 0,46	- 1,9	Diogo Franco	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	
	1 0,48	- 1,7	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	2º Maia 41015	
	1 0,90		Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2º Braga 47011	
4	1 1,18	- 0,7	CARLOS CARVALHO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-03-2010	1º Maia 41015	
	1 1,23	- 1,5	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	
	1 1,49	- 0,2	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Maia 41003	
5	1 1,67	- 1,9	BRUNO VIEIRA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,06	- 1,4	Bruno Vieira	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
6	1 2,09	- 1,9	JORGE PINHEIRO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,28	- 1,4	Jorge Pinheiro	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	
7	1 2,42	- 0,7	JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2º Maia 41015	
8	1 2,52	- 1,7	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	4º Maia 41015	
9	1 2,58	- 0,7	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	3º Maia 41015	
	1 2,60	- 2,4	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º Maia 41002	
10	1 2,60	- 1,7	HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	5º Maia 41015	
11	1 2,61	- 1,4	RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,62		José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	1º Braga 47011	
	1 2,65	- 1,5	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,66		José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	2º Espinho 38008	
12	1 2,66	- 1,7	RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	6º Maia 41015	
13	1 2,68	- 1,5	JORGE OLIVEIRA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,70	- 0,2	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2º Maia 41003	
14	1 2,70	- 1,9	RUI MONTEIRO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,72	- 0,2	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2º Maia 41003	
	1 2,73	- 1,4	Jorge Oliveira	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,79	- 1,5	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,82	- 1,9	João Freitas	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41024	
	1 2,86	- 0,2	Rui Costa	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	3º Maia 41003	
	1 2,94	- 1,7	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7º Maia 41015	
	1 2,95	- 0,9	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	3º Aveiro 38021	
15	1 2,98	- 0,9	PEDRO SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	14-03-2010	4º Aveiro 38021	
	1 3,27		Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	6º Braga 47011	
16	1 3,30	- 0,7	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	28-03-2010	4º Maia 41015	
	1 3,33		Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	3º Espinho 38008	
17	1 3,34	- 0,7	ALEXANDRE SA	98 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	5º Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

60 M Barr.Inf.M/F-76							Top	1 5,04
18	1 3,39	- 0,7	DIOGO PEIXOTO	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	6º	Maia 41015
19	1 3,47	- 0,2	NUNO MACEDO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	4º	Maia 41003
	1 3,56		Nuno Macedo	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	4º	Braga 47011
20	1 3,57	- 0,2	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	5º	Maia 41003
21	1 3,66	- 0,7	LEANDRO CUNHA	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7º	Maia 41015
	1 3,76	- 1,7	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	8º	Maia 41015
	1 3,79		João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	2º	Braga 47011
22	1 4,46	- 0,2	DIOGO BOTELHO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6º	Maia 41003
23	1 4,49	- 2,4	MIGUEL TENENTE	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	6º	Maia 41002
24	1 5,04	- 0,7	JOSÉ ALVES	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	8º	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**100 M Barreiras-0.84**

Top

3 1,58

1	1 4,96	- 0,1	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1º Maia 41015
	1 5,04	- 1,5	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	1º Maia 41020
	1 5,07	- 0,8	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-06-2010	7º Leiria 03020
2	1 5,50	- 0,1	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	2º Maia 41015
	1 5,62	- 0,9	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
3	1 6,05	- 0,1	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	3º Maia 41015
4	1 6,22	- 1,5	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	2º Maia 41020
	1 7,18	- 0,2	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1º Maia 41015
5	1 7,25	- 0,2	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	2º Maia 41015
6	1 7,40	- 1,5	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	3º Maia 41020
	1 7,55	- 0,9	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
	1 7,99	- 0,2	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	1º Maia 41015
7	1 8,08	- 0,2	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	3º Maia 41015
8	1 8,25	- 0,1	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	4º Maia 41015
9	1 8,50	- 0,9	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
10	1 8,70	- 0,9	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026
	1 8,93	- 1,5	Flavio Santos	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	4º Maia 41020
11	1 8,95	- 0,9	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026
	1 8,99	- 0,1	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	5º Maia 41015
12	1 9,33	- 0,9	PAULO ROSA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026
13	1 9,35	- 0,2	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	2º Maia 41015
14	1 9,35	- 1,5	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	5º Maia 41020
15	1 9,58	- 0,2	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4º Maia 41015
16	1 9,71	- 0,1	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	6º Maia 41015
17	2 0,32	- 1,5	ANDRE SILVA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	6º Maia 41020
	2 0,59	- 0,1	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7º Maia 41015
18	2 0,79	- 0,2	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	3º Maia 41015
	2 1,02	- 0,2	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5º Maia 41015
20	2 1,29	- 0,9	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026
	2 1,45	- 0,2	Joao Conceição	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	6º Maia 41015
	2 1,56	- 0,2	Andre Silva	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	4º Maia 41015
21	2 2,76	- 0,2	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	5º Maia 41015
22	2 4,74	- 0,2	CÉSAR MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	6º Maia 41015
23	3 1,58	- 0,2	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	28-03-2010	7º Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

100 M Barreiras-0.84

Top

1 7,01

1 **1 7,01** -0,9 **FRANCISCO REBELO** 97 Inf FUTEBOL CLUBE PORTO 29-05-2010 2º Póvoa de Varzim 41026





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

110 M Barreiras-1.06

Top

1 5,20

1	1 4,33	- 1,2	LUIS SA	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	19-05-2010	1º Maia 41023
	1 4,51	- 1,3	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	10-06-2010	1º Aveiro 38035
	1 4,58	- 0,7	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	17-07-2010	2º Leiria 03034
	1 4,84	- 0,9	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	17-07-2010	2º Leiria 03034
2	1 5,10	- 1,2	TIAGO FERREIRA	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	2º Maia 41023
	1 5,20	- 1,3	Tiago Ferreira	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2º Aveiro 38035

Marcas com vento antiregulamentar

	1 4,20	- 2,9	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	1º Maia 41030
	1 4,35	- 2,7	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	16-06-2010	1º Maia 41029
	1 4,48	- 4,4	Luis Sa	81 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	14-07-2010	1º Luso 38036
	1 4,76	- 2,9	Tiago Ferreira	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	2º Maia 41030
	1 4,81	- 2,7	Tiago Ferreira	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	2º Maia 41029



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

110 M Barreiras-1.06

Top

1 9,91

1 **1 9,91** -1,2 **ANDRE CORREIA** 89 S23 CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 19-05-2010 4º Maia 41023





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

110M Barreiras-1.00

Top

1 7,92

1	1 5,78	- 0,2	EDGAR AZEVEDO	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
2	1 6,44	- 0,2	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	25-04-2010	1º Luso 38030
3	1 6,73	- 0,2	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 6,81	- 0,2	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	2º Luso 38030
	1 7,92	- 2,8	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	5º Lisboa 03022

Marcas com vento antiregulamentar

	1 6,21	- 3,3	Edgar Azevedo	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	6º Setúbal 03032
--	---------------	-------	---------------	--------	-----------------------------	------------	------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

110 M Barreiras-1.06

Top

1 7,43

1 **1 7,43** - 1,2 **EDGAR AZEVEDO** 91 Jun CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 19-05-2010 2º Maia 41023

Marcas com vento antiregulamentar

1 6,28 - 2,9 Edgar Azevedo 91 Jun CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-06-2010 3º Maia 41030

1 6,29 - 2,7 Anselmo Ramos 92 Jun CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 16-06-2010 4º Maia 41029

1 6,41 - 2,9 Anselmo Ramos 92 Jun CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-06-2010 4º Maia 41030

1 6,46 - 2,7 Edgar Azevedo 91 Jun CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 16-06-2010 5º Maia 41029





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**110 M Barreiras-0.91**

Top

2 1,75

1	1 6,44	- 1,0	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05-06-2010	3º Leiria 03020
2	1 6,46	- 1,1	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
	1 6,52	- 1,2	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-04-2010	1º Luso 38030
	1 6,74	- 0,6	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	3º Lisboa 03023
	1 6,92	- 1,1	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
3	1 6,99	- 1,1	FILIPE OLIVEIRA	94 Juv	INDIVIDUAL	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
	1 7,12	- 0,2	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	1º Maia 41015
4	1 7,23	- 0,2	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	2º Maia 41015
5	1 7,51	- 0,8	JOÃO FERNANDES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
6	1 7,90	- 0,8	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
7	1 7,97	- 0,8	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
	1 8,12	- 0,2	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	3º Maia 41015
8	1 8,43	- 0,8	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025
	1 8,72	- 0,2	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4º Maia 41015
9	1 8,84	- 0,2	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2º Maia 41015
10	1 9,09	- 0,2	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5º Maia 41015
	1 9,29	- 0,2	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	3º Maia 41015
	1 9,87	- 0,2	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	6º Maia 41015
11	1 9,88	- 0,2	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4º Maia 41015
	2 0,05	- 0,8	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025
12	2 0,35	- 0,3	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	1º Maia 41015
13	2 0,43	- 0,3	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	2º Maia 41015
14	2 0,77	- 0,2	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	7º Maia 41015
15	2 1,01	- 0,3	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	3º Maia 41015
16	2 1,02	- 0,3	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	4º Maia 41015
17	2 1,67	- 0,3	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	5º Maia 41015
18	2 1,75	- 0,3	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	6º Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

	1 5,97	- 3,6	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	5º Guimarães 03030
	1 6,23	- 3,0	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	1º Maia 41020
	1 6,34	- 3,0	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	2º Maia 41020
	1 8,46	- 3,0	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	3º Maia 41020
	1 9,40	- 3,0	Mario Carvalho	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	4º Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

110M Barreiras-1.00

Top

1 7,09

1 **1 7,09** -0,2 **JOAQUIM MOREIRA** 93 Juv CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 09-06-2010 3º Póvoa de Varzim / Braga 41





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

110 M Barreiras-0.91

Top

2 2,11

1 **2 2,11** - 0,8 **MIGUEL COSTA** 96 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010 6º Póvoa de Varzim 41025





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

300 M Barreiras-0,84

Top

4 6,04

1	4 3,69	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4º Leiria 24027
2	4 4,26	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
	4 4,30	Tiago Fonseca	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	5º Leiria 24027
3	4 4,95	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
	4 5,37	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
4	4 6,04	JOÃO FERNANDES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

300 M Barreiras-0,84

Top

4 9,83

1	4 7,95	JOÃO MORAIS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025
2	4 9,12	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025
3	4 9,83	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

400 M Barreiras-0.91

Top

6 3,05

1	5 6,34	GILSSON TAVARES	84 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-06-2010	2º <i>Maia 41030</i>
2	6 3,05	TIAGO DUARTE	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	3º <i>Maia 41030</i>





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

200 M Barreiras-0.76

Top

3 3,78

Marcas com vento antiregulamentar

2 5,32	- 5,0	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	1º Maia 41020
2 7,28	- 5,0	Claudio Ferreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	2º Maia 41020
2 9,23	- 5,0	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	3º Maia 41020
2 9,43	- 5,0	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	4º Maia 41020
3 3,78	- 5,0	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	5º Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

400 M Barreiras-0.91

Top 1 0 3,82

1	5 3,46	DIOGO SANTOS	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	1º Setúbal 03032
	5 3,98	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	1º Lisboa 03031
	5 4,29	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1º Maia 41030
	5 4,75	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	2º Leiria 24000
2	5 6,18	FRANCISCO EVORA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	5º Setúbal 03032
	5 6,39	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	3º Maia 41030
	5 6,43	Diogo Santos	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	5 8,01	Francisco Evora	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
3	6 1,71	DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7º Maia 41030
4	1 0 1,48	TOMAS BAPTISTA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0 1,82	Tomas Baptista	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	5º Maia 41023
	1 0 3,82	Diogo Campos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	6º Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

400 M Barreiras-0.91

Top 1 0 1,17

1	6 2,33	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	2º Maia 41030
2	6 2,54	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	8º Maia 41030
3	6 4,49	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-06-2010	4º Maia 41030
4	6 5,58	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	5º Maia 41030
5	6 9,28	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	6º Maia 41030
6	7 1,92	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7º Maia 41030
	1 0 0,77	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0 1,17	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	4º Maia 41023



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

250 M Barreiras-0.76

Top

4 4,81

1	3 4,55	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 04-07-2010	1º Aveiro 38040	RR
2	3 6,00	HUGO SANTOS	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL 30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	RR
	3 6,60	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	
3	3 6,99	JOÃO MORAIS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
4	3 8,97	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO 30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
5	4 0,85	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	
6	4 1,20	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
7	4 1,57	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
8	4 4,81	MANUEL SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO 30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**1.500 Mt.Obstáculos**

Top

5 5 0,35

1	4 2 6,69	ANDRE PEREIRA	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE 05-06-2010	4º Leiria 03020
	4 3 7,33	Andre Pereira	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE 01-05-2010	1º Maia 41020
	4 3 7,36	Andre Pereira	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE 30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
2	4 4 4,97	PEDRO SILVA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-06-2010	2º Maia 41030
	4 4 7,47	Pedro Silva	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 01-05-2010	2º Maia 41020
3	4 5 3,14	TIAGO RICARDO	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 01-05-2010	3º Maia 41020
	4 5 3,77	Tiago Ricardo	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-06-2010	4º Maia 41030
	4 5 4,00	Pedro Silva	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	5 0 1,11	Tiago Ricardo	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
4	5 0 2,50	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 01-05-2010	4º Maia 41020
5	5 0 4,21	TIAGO RIBEIRO	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 30-06-2010	9º Maia 41030
6	5 0 8,09	PAULO ROSA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
7	5 0 8,63	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 01-05-2010	5º Maia 41020
8	5 0 9,52	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026
9	5 1 0,79	PAULO VELHAS	96 Ini	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN 30-06-2010	10º Maia 41030
	5 1 1,66	Paulo Rosa	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 01-05-2010	6º Maia 41020
	5 1 3,42	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 01-05-2010	7º Maia 41020
10	5 1 6,03	MIGUEL CARDOSO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE 01-05-2010	8º Maia 41020
11	5 4 0,46	DAVID SILVA	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE 01-05-2010	9º Maia 41020
12	5 5 0,35	JOSÉ MONTEIRO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**2.000 Mt.Obstáculos**

Top 7 3 8,43

1	6 0 2,47	FERNANDO SERRÃO	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	20-06-2010	4º Guimarães 03030	RR
2	6 0 3,60	MIGUEL BORGES	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	05-06-2010	2º Leiria 03020	RR
	6 0 9,05	Miguel Borges	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	01-05-2010	1º Maia 41020	
	6 1 7,28	Fernando Serrão	93 Juv	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	
	6 2 0,96	Miguel Borges	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	20-06-2010	6º Guimarães 03030	
3	6 2 1,49	JOÃO CRUZ	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	01-05-2010	2º Maia 41020	
4	6 2 6,90	CARLOS TEIXEIRA	93 Juv	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025	
5	6 3 0,26	TIAGO SOUSA	93 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025	
6	6 3 4,57	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	01-05-2010	3º Maia 41020	
7	6 3 5,31	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	13º Guimarães 03030	
	6 3 5,37	Diogo Machado	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	2º Leiria 24027	
	6 4 1,72	Mario Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-06-2010	15º Guimarães 03030	
	6 4 8,95	Diogo Machado	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	
8	6 4 9,28	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-06-2010	16º Guimarães 03030	
	6 5 2,23	Mario Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	
9	6 5 6,83	NUNO COELHO	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	4º Maia 41020	
10	7 0 2,06	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	5º Maia 41020	
	7 0 2,80	Diogo Machado	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	6º Maia 41020	
11	7 0 4,35	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	7º Maia 41020	
12	7 0 9,19	RICARDO SOUSA	94 Juv	CASA DO BENFICA EM PAREDES	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025	
13	7 1 0,33	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	8º Maia 41020	
14	7 1 4,57	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	9º Maia 41020	
	7 3 5,71	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025	
15	7 3 8,43	JOAO LUCENA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41025	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 1 5 0,60

1	8 3 7,85	PEDRO RIBEIRO	81 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	18-07-2010	1º Leiria 03034
2	1 0 0 4,55	FERNANDO LEMOS	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	16-06-2010	3º Maia 41029
	1 0 0 8,36	Fernando Lemos	83 Sen	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	11-07-2010	2º Guimarães 47042
3	1 1 5 0,60	LUDGERO MOREIRA	82 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	16-06-2010	6º Maia 41029



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 9 5 3,42

1	9 2 4,86	PAULO LOPES	89 S23	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	16-06-2010	1º Maia 41029
2	9 4 1,53	AMERICO MOREIRA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	1º Guimarães 47042
	9 4 2,87	Americo Moreira	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	2º Maia 41029
	9 5 3,42	Americo Moreira	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-06-2010	7º Lisboa 03031



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 1 1 2,82

1	9 5 6,45	DIEGO MANJATE	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	6º Setúbal 03032
2	1 0 1 6,36	PEDRO PONTES	91 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1 0 2 2,14	Pedro Pontes	91 Jun	UNIÃO DESP. CULTURAL DE ARGÍ	11-07-2010	3º Guimarães 47042
3	1 0 2 4,89	RICARDO TEIXEIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	8º Setúbal 03032
4	1 0 4 4,83	AVELINO EUSÉBIO	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	5º Maia 41029
	1 0 4 8,95	Avelino Eusébio	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
5	1 1 1 2,82	JOAO FERNANDES	92 Jun	AS. REC. LUZ VIDA GONDOMAREN	09-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

Salto em Altura						Top	1,70
1	2,04	CARLOS PIRES	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	3º Espinho 03012	
	2,01	Carlos Pires	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	1º Espinho 03006	
	2,00	Carlos Pires	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	4º Pombal 03009	
	2,00	Carlos Pires	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	4º Leiria 24000	
	1,99	Carlos Pires	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	1º Espinho 38007	
	1,97	Carlos Pires	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1º Braga 47012	
	1,95	Carlos Pires	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1º Luso 38036	
	1,90	Carlos Pires	82 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	5º Alpiarça 03003	
	2	1,80	MANUEL SOARES	78 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	6º Espinho 03006
1,75		Manuel Soares	78 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	10º Braga 47012	
3	1,70	TIAGO DUARTE	87 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	30-06-2010	6º Maia 41030	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

Salto em Altura						Top	1,60
1	1,95	MARCIO QUINTELA	90 S23	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	2º	Espinho 03006
	1,90	Marcio Quintela	90 S23	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	1º	Inatel - Maia 41009
	1,85	Marcio Quintela	90 S23	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	09-01-2010	1º	Espinho 38009
	1,84	Marcio Quintela	90 S23	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-02-2010	7º	Espinho 03012
2	1,79	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	4º	Luso 38030
	1,75	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	3º	Maia 41029
	1,75	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	5º	Maia 41030
	1,75	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	3º	Guimarães 47042
	1,65	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	13º	Braga 47012
3	1,65	PEDRO GONCALVES	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	7º	Maia 41030
	1,60	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	8º	Maia 41002



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Salto em Altura							Top	1,60
1	2,00	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º Pombal 03005	R JL JUN	
2	1,97	OSCAR VILACA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042		
	1,95	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	3º Espinho 03008		
	1,94	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2º Braga 47012		
	1,94	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-04-2010	1º Luso 38030		
	1,90	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	7º Alpiarça 03003		
	1,90	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	1º Maia 41030		
	1,90	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	3º Setúbal 03032		
	1,88	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	4º Espinho 03006		
	1,88	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	1º Maia 41029		
	1,87	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-01-2010	3º Espinho 38007		
	1,87	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	5º Espinho 03008		
	1,86	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	2º Braga 47006		
	1,86	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	7º Setúbal 03032		
	1,85	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	10º Alpiarça 03003		
	1,85	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	5º Braga 47012		
	1,85	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	9º Pombal 03005		
3	1,85	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	2º Maia 41030		
	1,85	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	18-07-2010	9º Leiria 03034		
	1,84	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	7º Leiria 24000		
	1,84	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41		
	1,83	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	2º Braga 47006		
	1,83	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-06-2010	7º Lisboa 03031		
	1,81	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-01-2010	6º Pombal 03001		
	1,81	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	10º Pombal 03005		
	1,81	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41		
	1,80	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	4º Braga 47006		
	1,80	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	6º Braga 47012		
	1,80	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	3º Maia 41030		
	1,76	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	3º Maia 41002		
	1,76	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2º Maia 41002		
4	1,76	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	4º Luso 38030		
	1,75	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	4º Maia 41029		
	1,74	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	5º Braga 47006		
	1,70	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	5º Maia 41002		
	1,60	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	9º Maia 41002		
5	1,60	SERGIO TEIXEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	6º Maia 41002		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**Salto em Altura**

Top

1,34

1	1,83	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	1º Maia 41020
	1,82	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
	1,80	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1º 1041005
2	1,80	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042
	3	1,79	MARIO ALONSO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010
1,78		Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	1º Maia 41015
1,78		Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-06-2010	7º Leiria 03020
1,77		Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-06-2010	10º Guimarães 03030
1,76		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025
1,75		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4º Maia 41030
1,74		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	2º Maia 41015
4		1,73	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009
	1,73	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	3º Braga 47011
	1,72	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	2º 1041005
	1,72	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	6º Alpiarça 03007
	1,72	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1,72	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-06-2010	14º Guimarães 03030
	1,70	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-04-2010	4º Luso 38030
	1,69	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	2º Maia 41020
	1,66	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	3º Maia 41020
	5	1,66	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010
1,65		Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	5º Braga 47005
1,65		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	4º Braga 47005
1,65		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
1,64		Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	3º 1041005
1,63		Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
6	1,62	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	3º Maia 41015
7	1,61	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	1º Amarante 41028
	1,60	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6º Maia 41002
8	1,60	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	4º 1041005
9	1,60	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	8º Maia 41030
	1,58	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	5º Braga 47011
10	1,58	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	6º Braga 47011
	1,58	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4º Maia 41015
	1,58	Samuel Ribeiro	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	5º Maia 41015
11	1,58	ALEXANDRE GRANHÃO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	4º Maia 41020
	1,56	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	5º 1041005
	1,55	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	10º Maia 41002
12	1,55	FÁBIO CARVALHO	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41025
13	1,55	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025
	1,55	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
	1,54	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	6º Maia 41015
	1,53	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	7º Braga 47011



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Salto em Altura						Top	1,34
	1,53	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	5º	Maia 41020
	1,52	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	7º	1041005
14	1,52	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	8º	1041005
	1,52	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	6º	1041005
15	1,50	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	9º	Braga 47005
	1,50	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	8º	Braga 47005
	1,50	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	3º	Inatel - Maia 41009
16	1,49	GABRIEL MELO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	2º	Amarante 41028
	1,48	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	2º	Viana do Castelo 49004
17	1,48	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	9º	1041005
18	1,48	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	10º	1041005
	1,48	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	14º	Braga 47011
	1,48	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	16º	Braga 47011
	1,48	Samuel Ribeiro	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	6º	Maia 41020
19	1,46	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	8º	Maia 41015
	1,46	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	11º	Maia 41015
20	1,46	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	8º	Maia 41015
	1,46	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	12º	Maia 41015
	1,46	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	10º	Maia 41015
	1,45	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	12º	Maia 41002
	1,44	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	11º	1041005
21	1,42	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	13º	Maia 41015
	1,42	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	14º	Maia 41015
	1,40	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	14º	Braga 47005
	1,39	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	14º	Espinho 38004
22	1,36	RICARDO TENENTE	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	13º	1041005
23	1,36	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	12º	1041005
24	1,34	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	15º	Maia 41015
	1,34	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	15º	Maia 41015
	1,34	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	17º	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

						Top	1,20
Salto em Altura							
1	1,82	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025	RR i
	1,78	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	05-06-2010	2º Leiria 03020	
	1,76	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	1º Maia 41020	
	1,75	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	2º Braga 47005	
	1,75	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	
2	1,72	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	2º Alpiarça 03007	
	1,72	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	1º Maia 41015	
	1,69	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-01-2010	2º Espinho 38007	
	1,67	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-06-2010	18º Guimarães 03030	
	1,64	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2º Maia 41015	
	1,64	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	
3	1,63	PEDRO VILACOVA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	2º Aveiro 38042	
4	1,60	JOÃO POSTIGA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	19-12-2009	3º Braga 47005	
	1,60	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5º Espinho 38007	
	1,55	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025	
	1,55	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
	1,54	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	2º Maia 41020	
	1,54	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	3º Maia 41020	
5	1,50	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	5º Braga 47005	
6	1,50	JOAO LOPES	95 Ini	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	6º Braga 47005	
	1,50	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41025	
	1,50	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	
7	1,50	TIAGO CARVALHO	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
8	1,49	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	1º Aveiro 38040	
	1,48	Miguel Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	9º Aveiro 38042	
9	1,45	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41025	
10	1,45	JOÃO CUNHA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
11	1,44	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	3º Maia 41015	
12	1,43	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	5º Maia 41020	
	1,43	Miguel Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	4º Maia 41020	
	1,43	Flavio Santos	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	5º Maia 41020	
	1,43	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	10º Aveiro 38042	
	1,41	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	14º Espinho 38007	
13	1,40	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	5º Maia 41015	
	1,40	Miguel Lopes	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	6º Maia 41015	
14	1,40	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4º Maia 41015	
	1,40	Flavio Santos	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026	
15	1,38	PEDRO VILA COVA	96 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	01-05-2010	7º Maia 41020	
16	1,38	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	12º Aveiro 38042	
	1,36	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	7º Maia 41015	
17	1,36	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	8º Maia 41015	
	1,35	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	8º Braga 47005	
	1,35	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	8º Braga 47005	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

						Top	1,20
Salto em Altura							
	1,35	Flavio Santos	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3º	Braga 47019
18	1,32	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	9º	Maia 41015
19	1,32	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	10º	Maia 41015
20	1,31	TIAGO SILVA	96 Ini	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	2º	Amarante 41028
21	1,30	IVAN REUNIUTSAU	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
	1,28	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	12º	Maia 41015
22	1,28	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	11º	Maia 41015
23	1,25	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-12-2009	15º	Braga 47005
	1,25	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	16º	Braga 47005
24	1,25	DANIEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	14º	Braga 47005
	1,25	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	13º	Braga 47005
	1,25	Daniel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41026
25	1,24	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	14º	Maia 41015
	1,24	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	13º	Maia 41015
26	1,20	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	15º	Maia 41015
27	1,20	ANDRE SILVA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	15º	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Salto em Altura						Top	1,05
1	1,44	RUI SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 20-06-2010	1º Aveiro 38037		
	1,40	Rui Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024		
2	1,34	RICARDO NOGUEIRA	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024		
3	1,34	PHILIPP SOUSA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024		
4	1,31	PEDRO SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41024		
5	1,31	JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024		
6	1,31	DANIEL DIOGO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024		
	1,30	Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 30-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026		
7	1,28	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 22-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41024		
	1,25	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 19-12-2009	1º Braga 47005		
	1,25	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE 30-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41026		
	1,25	Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 30-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41026		
	1,21	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	7º Espinho 38008		
8	1,21	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	6º Espinho 38008		
9	1,20	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO 30-05-2010	13º Póvoa de Varzim 41026		
10	1,20	HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO 30-05-2010	12º Póvoa de Varzim 41026		
	1,18	Pedro Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 14-03-2010	1º Aveiro 38021		
11	1,15	RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 14-03-2010	2º Aveiro 38021		
12	1,15	MIGUEL CHAVES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 22-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41024		
13	1,15	NUNO ALEXANDRINO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO 30-05-2010	14º Póvoa de Varzim 41026		
	1,10	Pedro Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 19-12-2009	7º Braga 47005		
	1,10	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO 19-12-2009	6º Braga 47005		
	1,05	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 03-01-2010	10º Espinho 38008		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

Salto Com Vara						Top	2,50
1	4,60	ISAAC LOPES	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1º	Maia 41030
	4,48	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	4º	Lisboa 03031
	4,45	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-07-2010	1º	Guarda 63034
	4,40	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	1º	Espinho 38007
	4,40	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1º	Braga 47012
	4,40	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2º	Espinho 03006
	4,38	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	4º	Espinho 03008
	4,38	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	3º	Pombal 03009
	4,36	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	7º	Leiria 03034
	4,32	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	4º	Lisboa 12051
	4,25	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	7º	Alpiarça 03003
	4,25	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	8º	Leiria 24000
	4,00	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-02-2009	8º	Espinho 03012
	2	2,50	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	4º



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

						Top	2,50
1	4,14	SERGIO TEIXEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-01-2010	3º Pombal 03005	
	4,12	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2010	5º Setúbal 03032	
	4,00	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	2º Maia 41023	
	4,00	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042	
	3,95	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	3º Espinho 03006	
	3,82	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07-02-2010	6º Espinho 03008	
	3,80	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41	
2	3,70	MIGUEL PEREIRA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	3º Espinho 38007	
	3,70	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	2º Maia 41030	
	3,50	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	1º Maia 41006	
	3,50	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	2º Braga 47012	
3	3,40	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	5º Espinho 03006	
	3,20	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	1º Luso 38030	
	3,20	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	3º Maia 41023	
	3,20	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6º Lisboa 03022	
	3,20	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	4º Maia 41030	
4	3,00	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	9º Pombal 03001	
5	3,00	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	25-04-2010	2º Luso 38030	
	2,80	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	2º Maia 41006	
	2,70	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	2º Braga 47006	
	2,60	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-12-2009	3º Braga 47006	
	2,50	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	4º Braga 47006	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Salto Com Vara						Top	2,40
1	3,80	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2010	9º Setúbal 03032	
	3,60	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-06-2010	4º Guimarães 03030	
	3,50	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	3,50	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	2º Guimarães 47042	
2	3,45	ALEXANDRE GRANHÃO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-06-2010	8º Guimarães 03030	
	3,40	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	3º Guimarães 47042	
	3,30	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
	3,20	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	3,10	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	
	3,10	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	5º Maia 41030	
	2,95	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	4º Maia 41023	
	2,90	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25-04-2010	2º Luso 38030	
3	2,40	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	6º Maia 41030	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

Salto em Comprimento

Top

5,08

1	6,30	- 0,1	TIAGO FERREIRA	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	5º Guimarães 47042
2	5,08	- 1,3	VITOR PEREIRA	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	16º Maia 41029

Marcas com vento antiregulamentar

	5,11	- 3,6	Vitor Pereira	85 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	16-06-2010	16º Maia 41029
--	-------------	-------	---------------	--------	------------------------------	------------	----------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	5,30
1	6,48	ISAAC LOPES	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-02-2010	5º	Leiria 24001
	6,29 - 0,2	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	5º	Maia 41022
2	6,14 - 0,2	PEDRO GONCALVES	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	7º	Maia 41022
	6,03	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	6º	Braga 47012
	5,96 - 0,3	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	6º	Guimarães 47042
	5,85	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	6º	Braga 47004
3	5,84 - 0,1	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	7º	Luso 38030
	5,81 - 1,6	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	9º	Maia 41029
	5,75 - 1,3	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	10º	Maia 41022
	5,73	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	10º	Espinho 03006
4	5,58	ANDRE PONTES	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-01-2010	11º	Braga 47012
	5,30 - 1,4	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	12º	Guimarães 47042
Marcas com vento antiregulamentar							
	6,34 - 3,3	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	7º	Maia 41029
	5,96 - 3,7	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	9º	Maia 41029





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top

4,74

1	7,14	- 0,9	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-07-2010	1º Guarda 63034
2	7,07		MIGUEL PEREIRA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	5º Espinho 03008
	7,05	- 1,0	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042
3	7,02	- 2,0	PEDRO MACHADO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	3º Setúbal 03032
	7,00	- 1,4	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	1º Maia 41029
	6,97		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	1º Pombal 03005
	6,96	- 1,2	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	5º Lisboa 03031
	6,95	- 1,3	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	2º Setúbal 03032
	6,94	- 0,2	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	1º Maia 41022
	6,94	0,0	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	6º Lisboa 03031
	6,90		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-01-2010	3º Alpiarça 03003
	6,90		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-02-2010	1º Leiria 24001
	6,89	- 1,0	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	6º Lisboa 12051
	6,89	- 0,5	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	7º Leiria 03034
	6,85	- 0,2	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2º Maia 41022
	6,84		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1º Braga 47012
	6,80	- 0,1	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-04-2010	1º Luso 38030
	6,79	- 0,6	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	7º Leiria 24000
	6,68		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	13-02-2010	4º Pombal 03009
	6,68	- 1,4	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	8º Lisboa 12051
4	6,64	- 1,4	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	3º Maia 41029
5	6,63	- 0,9	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	1º Lisboa 03022
	6,60	- 0,6	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	10º Leiria 03034
	6,57	- 0,2	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	3º Maia 41022
	6,54		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	3º Espinho 03006
	6,54	- 1,2	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	4º Setúbal 03032
	6,54	- 0,4	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042
	6,50		Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	6º Espinho 03012
	6,50	- 0,2	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	4º Maia 41022
	6,47	- 0,6	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-07-2010	2º Guarda 63034
	6,43		Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	1º Braga 47006
	6,38		Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	8º Pombal 03005
	6,37	- 1,0	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	5º Maia 41029
	6,35		Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	4º Braga 47012
	6,34		Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-02-2010	6º Leiria 24001
	6,32		Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	9º Pombal 03005
	6,32	- 0,7	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	13º Setúbal 03032
	6,32	- 1,6	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	3º Guimarães 47042
	6,32	- 0,3	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	4º Guimarães 47042
	6,29		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	5º Braga 47012
	6,19		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	5º Espinho 03006
	6,18		Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-01-2010	12º Pombal 03005
	6,15	- 0,3	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	6º Maia 41022



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	4,74
6	6,12	PEDRO PIRES	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	6º Espinho 03006	
	6,12	- 0,1 Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	2º Luso 38030	
	6,07	Pedro Pires	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	24-01-2010	14º Pombal 03005	
	6,02	Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	3º Braga 47004	
	6,00	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	3º Braga 47006	
	5,97	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-01-2010	7º Pombal 03001	
	5,94	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	4º Braga 47004	
7	5,86	- 0,9 OSCAR VILACA	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	11º Maia 41029	
	5,83	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	4º Braga 47006	
8	5,83	- 1,4 SERGIO TEIXEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	12º Maia 41029	
	5,76	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-01-2010	9º Braga 47012	
9	5,73	- 2,0 RUI SÁ	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	6º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	5,67	- 0,6 Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	11º Maia 41022	
	5,52	Sergio Teixeira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	12º Braga 47012	
	5,51	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	8º Braga 47004	
	5,35	- 0,8 Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	04-07-2010	17º Setúbal 03032	
10	5,20	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	6º Braga 47006	
	5,14	Oscar Vilaca	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	19º Braga 47012	
11	4,74	- 0,2 DIOGO CAMPOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	14º Maia 41022	
Marcas com vento antiregulamentar							
	7,25	- 2,4 Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	7,19	- 4,0 Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	2º Setúbal 03032	
	7,09	- 2,4 Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	3º Setúbal 03032	
	7,09	- 3,0 Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	4º Setúbal 03032	
	6,81	- 2,4 Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	6,76	- 2,8 Pedro Machado	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-07-2010	8º Lisboa 12051	
	6,50	- 3,0 Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	6,40	- 2,3 Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	5º Maia 41029	
	6,38	- 2,3 Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	5,80	- 2,2 Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	04-07-2010	17º Setúbal 03032	
	5,65	- 2,3 Daniel Soares	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	14º Maia 41029	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	3,77
1	6,72	- 1,5	CARLOS NASCIMENTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	2º Maia 41029
	6,47	- 1,3	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	1º Maia 41015
	6,47	- 0,2	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-06-2010	3º Guimarães 03030
2	6,11	- 0,6	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
	6,02	- 0,3	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	8º Maia 41022
3	6,02	- 1,4	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	11º Setúbal 03032
	5,96	- 0,9	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	2º Maia 41015
	5,92	- 0,2	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	3º Maia 41015
	5,92	- 0,6	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-04-2010	1º Luso 38030
	5,87	- 0,2	ANDRE SILVA	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	7º Guimarães 47042
4	5,85	- 1,5	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	8º Guimarães 47042
	5,82	- 1,2	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05-06-2010	9º Leiria 03020
	5,76	- 0,2	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	9º Maia 41022
	5,75		Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	10º Braga 47012
5	5,66	- 1,8	JOÃO FERNANDES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	9º Guimarães 47042
6	5,65	- 0,2	MARIO ALONSO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
7	5,59	- 1,6	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	4º Maia 41015
	5,56	- 0,2	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-05-2010	12º Maia 41022
8	5,47	- 0,7	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	10º Lisboa 03023
9	5,45	- 2,0	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	10º Guimarães 47042
	5,44	- 1,0	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	11º Guimarães 47042
	5,36		Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	17º Braga 47012
	5,21	- 1,1	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	7º Maia 41015
10	5,20		JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-01-2010	1º Espinho 38009
	5,13	- 1,1	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	8º Maia 41015
11	5,10	- 0,3	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	9º Maia 41015
	5,05	- 1,4	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	7º Meadela 49023
12	5,05	- 0,3	FERNANDO FIGUEIREDO	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025
13	5,02	- 1,7	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	10º Maia 41015
	5,00	- 0,3	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	13º Maia 41022
	4,93		João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-01-2010	26º Braga 47012
14	4,93	- 1,8	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	11º Maia 41015
15	4,92	- 1,8	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	12º Maia 41015
	4,87	- 1,3	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	13º Maia 41015
16	4,79	- 1,8	LUIS DIAS	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	14º Maia 41015
17	4,75	- 0,2	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	15º Maia 41015
18	4,74	- 1,3	JOÃO SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	16º Maia 41015
19	4,72		ALEXANDRE GRANHÃO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	29º Braga 47012
20	4,71	- 0,2	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	17º Maia 41015
21	4,71	- 0,8	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	18º Maia 41015
22	4,56	- 1,7	FÁBIO CARVALHO	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41025
	4,54	0,0	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	3º Viana do Castelo 49004
23	4,43	- 0,2	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	20º Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Salto em Comprimento							Top	3,77
	4,29	- 0,2	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	15º	Maia 41022
24	3,90	- 0,4	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	21º	Maia 41015
	3,77	- 0,2	Carlos Silva	93 Juv	C. C. R. D. S. VICENTE IRIVO	16-05-2010	16º	Maia 41022
Marcas com vento antiregulamentar								
	6,54	- 3,8	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	11º	Setúbal 03032
	6,46	- 2,6	Carlos Nascimento	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	1º	Maia 41020
	6,38	- 2,3	João Fernandes	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	6º	Maia 41029
	6,01	- 4,6	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	2º	Maia 41020
	5,88	- 2,1	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	5º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	5,69	- 5,6	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	3º	Maia 41020
	5,44	- 2,6	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	5º	Maia 41015
	5,28	- 2,8	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	15º	Maia 41029
	5,23	- 2,9	Alexandre Granhão	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-05-2010	4º	Maia 41020
	5,14	- 5,1	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	5º	Maia 41020
	5,13	- 5,2	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	6º	Maia 41020
	5,06	- 3,4	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	7º	Maia 41020
	4,98	- 2,5	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	7º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	4,72	- 2,9	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	8º	Maia 41020
	4,57	- 2,6	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	19º	Maia 41015





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Salto em Comprimento						Top	2,12
1	5,86	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	06-02-2010	1º	Alpiarça 03007
	5,83	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	1º	Braga 47011
	5,73 -0,5	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	1º	Maia 41004
	5,69 -0,2	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41025
	5,65 -2,2	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41026
2	5,55 -1,4	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	3º	Maia 41020
	5,50 -1,2	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	1º	Maia 41015
3	5,30 -1,6	JOÃO POSTIGA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41025
4	5,29 -0,3	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41025
5	5,24 -2,0	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	5º	Maia 41020
	5,23 -1,4	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	2º	Maia 41015
	5,19 -2,3	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41026
	5,11 -1,5	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	1º	Meadela 49023
	5,10 -0,2	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2º	Maia 41004
6	5,08 -2,1	PEDRO VILACOVA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026
	5,08 -1,2	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-06-2010	12º	Leiria 03020
	5,06 -0,2	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41025
	5,05 -1,2	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	2º	Meadela 49023
7	5,04 -0,3	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41025
	5,01	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	7º	Braga 47011
	4,99 -1,3	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41026
8	4,98 -1,2	JOÃO CUNHA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41026
9	4,95	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	9º	Braga 47011
	4,95 -2,3	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41026
	4,93	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	5º	Espinho 38004
10	4,92 -1,5	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	7º	Maia 41020
	4,91 -0,6	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	3º	Maia 41004
	4,90 -0,2	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	4º	Maia 41004
11	4,90 -0,2	DIOGO LUIS	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
	4,87 -0,2	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	5º	Maia 41004
	4,86 -0,2	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	9º	Póvoa de Varzim 41025
12	4,85 -1,0	JOSE GONÇALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	6º	Maia 41004
	4,83 -0,2	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	9º	Guimarães 47008
13	4,83 -1,6	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6º	Maia 41015
	4,82	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	11º	Braga 47011
	4,78 -0,9	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º	Maia 41002
	4,73 -0,2	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	7º	Maia 41004
	4,73	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	12º	Braga 47011
14	4,69	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	14º	Braga 47011
	4,66 0,0	PEDRO CARVALHIDE	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-12-2009	2º	Viana do Castelo 49004
	4,66 -0,2	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	7º	Maia 41015
15	4,61 -1,7	VITOR SANTOS	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41026
	4,60	Tomás Ribeiro	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	4º	Espinho 38004



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Salto em Comprimento							Top	2,12
16	4,60	- 0,7	EDUARDO CAMPOS	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41025	
	4,57	- 1,3	Eduardo Campos	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41026	
17	4,53	- 1,8	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	8º Maia 41020	
	4,50	- 1,6	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	9º Meadela 49023	
18	4,46	- 0,6	FLÁVIO FOUGO	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	8º Maia 41004	
19	4,45		JOSÉ CARVALHIDO	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	6º Guimarães 47003	
20	4,44	- 0,2	BRUNO SILVA	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	9º Maia 41004	
21	4,45	- 1,9	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	10º Maia 41015	
	4,42	- 0,2	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	10º Maia 41004	
22	4,41	- 0,9	BERNARDO OLIVEIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41026	
	4,39	- 1,1	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	8º Meadela 49023	
23	4,35	- 0,9	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	11º Maia 41004	
24	4,33	- 0,2	RÚBEN SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	12º Póvoa de Varzim 41026	
25	4,32	- 0,2	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	12º Maia 41004	
	4,16	- 0,2	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	13º Maia 41004	
26	4,15	- 0,8	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	15º Maia 41015	
	4,14	- 0,3	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2º Maia 41002	
	4,13	- 0,7	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	3º Maia 41002	
27	4,09	- 0,6	DANIEL PEREIRA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	14º Maia 41004	
	4,02	- 0,2	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	16º Guimarães 47008	
28	3,98	- 0,8	ANDRE SILVA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	16º Maia 41015	
	3,93		Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	11º Espinho 38004	
29	3,91	- 1,5	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	17º Maia 41015	
30	3,87	- 1,4	DANIEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	5º Maia 41002	
31	3,84	- 1,3	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	19º Maia 41015	
32	3,80	- 0,2	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	15º Maia 41004	
33	3,79	- 0,6	JOSÉ MONTEIRO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	6º Maia 41002	
	3,78	- 0,7	Miguel Angelo	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	7º Maia 41002	
	3,60	- 0,3	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	16º Maia 41004	
34	3,58	- 2,0	RICARDO ABREU	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	10º Maia 41020	
35	3,55	- 1,3	VITOR GUEDES	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-03-2010	20º Maia 41015	
	3,54	- 0,2	Daniel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	17º Maia 41004	
36	3,20	- 1,2	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	21º Maia 41015	
	3,18	- 2,4	Vitor Guedes	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	28-11-2009	9º Maia 41002	
	3,10	- 0,2	Joao Pereira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	18º Maia 41004	
37	2,12	- 1,9	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	27-03-2010	22º Maia 41015	

Marcas com vento antiregulamentar

6,19	- 2,3	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	1º Maia 41020
5,60	- 4,6	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	2º Maia 41020
5,33	- 2,4	João Postiga	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	4º Maia 41020
5,13	- 2,8	Eduardo Campos	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	6º Maia 41020
5,09	- 2,9	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	3º Maia 41015
4,90	- 2,4	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	4º Maia 41015
4,85	- 2,5	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	5º Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Salto em Comprimento

Top

2,12

4,57	- 2,1	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	8º	Maia 41015
4,50	- 2,9	Xiao Yang Huang	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	9º	Maia 41015
4,40	- 2,1	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	11º	Maia 41015
4,27	- 2,3	Luis Moura	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	12º	Maia 41015
4,24	- 2,7	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	13º	Maia 41015
4,19	- 2,9	Joao Conceição	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	14º	Maia 41015
3,86	- 2,1	César Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	18º	Maia 41015
3,66	- 2,3	Andre Silva	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	9º	Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos**Salto em Comprimento**

Top

2,48

1	4,87	- 0,7	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	1º Maia 41015
2	4,62	- 0,2	CARLOS CARVALHO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	27-03-2010	2º Maia 41015
3	4,61	- 1,5	LEONARDO DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024
4	4,55	- 0,9	JOÃO GOMES	97 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41026
5	4,48	- 1,9	DIOGO FRANCO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024
6	4,34	- 1,0	FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009
	4,12		Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1º Braga 47011
7	4,08	- 0,9	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41024
	4,07	- 0,2	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Maia 41003
	4,03	- 0,8	Julio Rebelo	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	27-03-2010	3º Maia 41015
8	4,00	0,0	SAMUEL VIEIRA	97 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	3º Amarante 41028
9	3,99	- 1,8	PHILIPP SOUSA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	13º Póvoa de Varzim 41026
10	3,98		MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	2º Braga 47011
	3,96	- 0,8	Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009
	3,93	- 0,6	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	2º Maia 41003
11	3,93	0,0	MIGUEL CHAVES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	4º Amarante 41028
12	3,90	0,0	HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	5º Amarante 41028
13	3,88	0,0	DIOGO MOTA	98 Inf	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	6º Amarante 41028
14	3,88	0,0	RICARDO NOGUEIRA	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	7º Amarante 41028
	3,81		Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	11º Braga 47004
15	3,81	- 0,9	NUNO ALEXANDRINO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	14º Póvoa de Varzim 41026
16	3,80	- 0,2	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	3º Maia 41003
17	3,77	- 0,7	NUNO ALEXANDRINO	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009
	3,76	0,0	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	8º Amarante 41028
	3,73	- 0,9	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009
	3,73	- 0,8	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	15º Póvoa de Varzim 41026
	3,72	0,0	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	9º Amarante 41028
18	3,71	- 1,9	RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4º Maia 41015
	3,70	- 2,0	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1º Maia 41002
	3,70	- 1,8	Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009
19	3,69	- 0,2	NUNO MACEDO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	4º Maia 41003
	3,64	- 1,2	Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	16º Póvoa de Varzim 41026
	3,62	- 0,5	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	6º Maia 41015
	3,61		Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	6º Braga 47011
20	3,61	- 1,6	DIOGO PEIXOTO	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	7º Inatel - Maia 41009
	3,61	- 0,8	Julio Rebelo	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	17º Póvoa de Varzim 41026
	3,56	- 1,8	Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	2º Maia 41002
	3,56	- 0,5	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	7º Maia 41015
21	3,55	- 2,0	JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	8º Maia 41015
	3,54		Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	13º Braga 47004
	3,54		José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	8º Braga 47011
	3,53		Nuno Alexandrino	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	14º Braga 47004
	3,53		João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	9º Braga 47011



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Salto em Comprimento							Top	2,48
22	3,53	- 1,6	RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	9º	Maia 41015
	3,50	- 0,6	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	3º	Maia 41002
	3,48		José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	5º	Espinho 38007
	3,48	- 1,1	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-01-2010	8º	Inatel - Maia 41009
	3,47	- 2,0	Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	4º	Maia 41002
23	3,45	0,0	PEDRO FERREIRA	98 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	10º	Amarante 41028
	3,44		Ricardo Nogueira	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	17º	Braga 47004
	3,43	- 0,2	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	5º	Maia 41002
24	3,43	- 1,3	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	10º	Maia 41015
	3,42	- 0,2	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	5º	Maia 41003
	3,41		Nuno Macedo	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	13º	Braga 47011
25	3,39		LEANDRO CUNHA	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	14º	Braga 47011
	3,39	- 1,2	Leandro Cunha	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	11º	Maia 41015
	3,36		Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	8º	Espinho 38007
	3,36	- 0,3	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	12º	Maia 41015
	3,33	- 0,2	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	6º	Maia 41003
	3,22	- 0,4	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	18º	Póvoa de Varzim 41026
26	3,22	- 0,8	TIAGO SOUSA	97 Inf	FUTEBOL CLUBE DE PARADA	29-05-2010	18º	Póvoa de Varzim 41026
27	3,20	- 0,5	ALEXANDRE SA	98 Inf	GINASIO TROFA	27-03-2010	13º	Maia 41015
28	3,10	- 2,3	DIOGO BESSA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	7º	Maia 41002
29	3,03	0,0	BRUNO BRANCO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	11º	Amarante 41028
30	2,96	0,0	TIAGO VINAGRE	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	12º	Amarante 41028
31	2,95	- 0,2	DIOGO BOTELHO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	10º	Maia 41003
	2,90	- 0,7	Diogo Peixoto	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	15º	Maia 41015
32	2,83	0,0	RAFAEL TEIXEIRA	97 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	13º	Amarante 41028
33	2,74	- 0,7	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	16º	Maia 41015
34	2,67	0,0	ANTONIO VIEIRA	98 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	14º	Amarante 41028
	2,48	- 3,0	Bruno Branco	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	9º	Maia 41002

Marcas com vento antiregulamentar

	4,95	- 7,2	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	1º	Aveiro 38037
	4,88	- 2,1	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41024
	4,21	- 2,7	Rui Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41024
	4,07	- 2,8	Philipp Sousa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41024
	3,94	- 2,9	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41024
	3,87	- 2,2	Ricardo Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41024
	3,85	- 2,6	Bruno Vieira	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	9º	Póvoa de Varzim 41024
	3,81	- 2,4	Miguel Chaves	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	4º	Inatel - Maia 41009
	3,79	- 3,1	Nuno Alexandrino	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	5º	Inatel - Maia 41009
	3,78	- 2,8	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41024
	3,76	- 2,6	Jorge Pinheiro	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	11º	Póvoa de Varzim 41024
	3,72	- 2,8	Daniel Diogo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	12º	Póvoa de Varzim 41024
	3,67	- 2,1	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	13º	Póvoa de Varzim 41024
	3,63	- 2,5	Leandro Cunha	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	14º	Póvoa de Varzim 41024
	3,62	- 2,2	Pedro Silva	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	15º	Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Salto em Comprimento

Top

2,48

3,60	- 3,5	João Freitas	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 17-07-2010	8º Aveiro 38042
3,50	- 5,6	Miguel Tenente	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 17-07-2010	9º Aveiro 38042
3,42	- 2,4	João Freitas	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-05-2010	16º Póvoa de Varzim 41024
3,05	- 3,4	Miguel Tenente	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-05-2010	17º Póvoa de Varzim 41024
2,91	- 2,1	Fábio Rodrigues	97 Inf	GINASIO TROFA 23-05-2010	18º Póvoa de Varzim 41024



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - B

Masculinos

Comprimento s/ Tábua						Top	2,70
1	4,26	DIOGO GUERRA	99 Ben-B	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	1º	Amarante 41028
2	4,01	TOMAS DINIS	00 Ben-B	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	2º	Amarante 41028
3	3,86	MANUEL CRUZ	99 Ben-B	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	3º	Amarante 41028
4	3,83	NUNO LEONARDO	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	4º	Amarante 41028
5	3,57	PEDRO FAUSTINO	99 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5º	Amarante 41028
6	3,52	PAULO SOARES	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	6º	Amarante 41028
7	3,40	RAFAEL SOUSA	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	7º	Amarante 41028
8	3,30	LUIS AZEVEDO	00 Ben-B	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	8º	Amarante 41028
9	3,29	ADRIANO VIEIRA	99 Ben-B	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	9º	Amarante 41028
10	3,24	FRANCISCO BORGES	99 Ben-B	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	10º	Amarante 41028
11	3,16	DIOGO PEREIRA	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	11º	Amarante 41028
12	3,12	LUIS TATO	99 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	12º	Amarante 41028
13	2,70	FRANCISCO BRAGA	00 Ben-B	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	13º	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Benjamins - A

Masculinos

Comprimento s/ Tábua						Top	2,34
1	3,59	AFONSO CAETANO	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1º	Amarante 41028
2	3,52	VASCO GONÇALINHO	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	2º	Amarante 41028
3	3,45	TIAGO NOGUEIRA	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	3º	Amarante 41028
4	3,40	BRUNO SOUSA	01 Ben-A	GINÁSIO CLUBE VILACONDENSE	10-06-2010	4º	Amarante 41028
5	3,37	DIOGO GOMES	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	5º	Amarante 41028
6	3,34	DANIEL SANTOS	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	6º	Amarante 41028
7	3,32	NUNO ESPINHOSA	01 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	7º	Amarante 41028
8	3,27	ANDRE COSTA	01 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	8º	Amarante 41028
9	3,21	FRANCISCO CHAVES	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	9º	Amarante 41028
10	3,10	DIOGO CARVALHO	01 Ben-A	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	10º	Amarante 41028
11	2,95	CLAUDIO GOMES	01 Ben-A	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	11º	Amarante 41028
12	2,57	AFONSO DINIS	02 Ben-A	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	13º	Amarante 41028
13	2,34	MARTIN SOUSA	03 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	14º	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

						Top	1 1,73
						Triplo Salto	
1	13,78	PEDRO GONCALVES	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	2º	Espinho 03006
2	13,69	ISAAC LOPES	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5º	Braga 47012
	13,69	0,0 Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	2º	Guimarães 47042
	13,57	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	13-02-2010	2º	Braga 47019
	13,56	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	6º	Braga 47012
	13,55	- 0,7 Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-06-2010	8º	Lisboa 03031
	13,52	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-01-2010	3º	Espinho 38008
	13,48	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-01-2010	11º	Alpiarça 03003
	13,42	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	10º	Espinho 03008
	13,38	Isaac Lopes	90 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	11º	Espinho 03008
	13,16	Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-12-2009	1º	Braga 47006
3	12,21	- 0,2 ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	7º	Maia 41023
	11,73	Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3º	Felgueiras 41013
Marcas com vento antiregulamentar							
	13,74	- 2,9 Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-06-2010	8º	Lisboa 03031
	13,47	- 2,7 Pedro Goncalves	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	4º	Maia 41030
	12,39	- 2,1 Andre Correia	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7º	Maia 41030



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Triplo Salto						Top	1 2,54
1	14,80	MIGUEL PEREIRA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º	Pombal 03005
2	14,52 - 0,2	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	1º	Maia 41023
	14,49 - 0,1	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	8º	Leiria 03034
	14,42	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1º	Braga 47012
	14,42 - 0,1	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	14,39 - 0,5	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	2º	Setúbal 03032
	14,31 - 0,4	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	1º	Maia 41030
	14,31 - 0,5	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1º	Guimarães 47042
	14,10	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	6º	Pombal 03009
	14,04	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	7º	Espinho 03008
	14,01	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	3º	Braga 47012
	13,89 - 1,2	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	6º	Lisboa 03031
	13,79	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	3º	Pombal 03005
3	13,58 - 0,2	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	3º	Maia 41023
4	13,52 - 1,4	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2010	7º	Setúbal 03032
	13,31 - 0,3	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	2º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	13,27	Miguel Pereira	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	3º	Espinho 03006
5	13,26 - 0,2	PEDRO MACHADO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	4º	Maia 41023
	13,10 - 0,6	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-05-2010	5º	Maia 41023
	13,03 - 0,5	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	3º	Póvoa de Varzim / Braga 41
	13,00 - 0,5	Francisco Cordoeiro	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	4º	Guimarães 47042
	12,91	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	1º	Felgueiras 41013
	12,79	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	5º	Espinho 03006
	12,68	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	8º	Braga 47012
6	12,63	PEDRO PIRES	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	7º	Espinho 03006
	12,54	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	12º	Pombal 03005
Marcas com vento antiregulamentar							
	14,63 - 2,3	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	2º	Setúbal 03032
	14,36 - 2,9	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	6º	Lisboa 03031
	13,76 - 2,1	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03-07-2010	5º	Setúbal 03032



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Triplo Salto							Top	1 0,26
1	13,71	- 0,3	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	06-06-2010	1º Leiria 03020	
	13,62	- 1,4	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	1º Maia 41020	
	13,30	- 0,9	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-06-2010	6º Guimarães 03030	
2	13,30	- 0,3	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	3º Guimarães 47042	
	13,01	- 1,1	ANDRE SILVA	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-06-2010	6º Maia 41030	
			Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	
3	12,89		Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-01-2010	1º Braga 47015	
	12,46		Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
	12,40	- 0,4	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	5º Guimarães 47042	
			Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41	
4	12,38	- 0,1	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1º Aveiro 38035	
	12,30	- 1,1	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1º Aveiro 38035	
	12,30	- 2,0	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-06-2010	7º Guimarães 03030	
	11,94		Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	11º Braga 47012	
	11,67	0,0	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	6º Guimarães 47042	
5	11,60	- 0,8	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	7º Guimarães 47042	
6	11,52	- 0,4	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-06-2010	10º Maia 41030	
7	11,46	- 0,1	JOÃO FERNANDES	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	8º Guimarães 47042	
8	10,26		JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	17º Espinho 38008	

Marcas com vento antiregulamentar

	13,82	- 2,3	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	1º Maia 41020
	13,48	- 3,3	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	2º Maia 41020
	12,79	- 4,1	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
	12,54	- 2,3	Andre Silva	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	1º Aveiro 38035
	11,69	- 3,7	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	3º Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Triplo Salto						Top	9,68
1	11,60	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
	11,37	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	03-01-2010	2º Espinho 38008	RR
2	11,28 - 1,2	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	1º Aveiro 38040	
3	10,99	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
4	10,97	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
5	10,87 - 1,7	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025	
	10,84 - 1,7	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	
	10,50	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	7º Espinho 38008	
6	10,49 - 1,5	EDUARDO CAMPOS	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025	
7	10,27 - 1,8	JOÃO POSTIGA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41025	
8	10,01	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	9º Espinho 38008	
9	9,68 - 1,9	JOÃO DURO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026	
Marcas com vento antiregulamentar							
	11,74 - 5,6	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	
	11,50 - 5,7	Eduardo Campos	95 Ini	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
	10,97 - 4,0	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	
	10,95 - 3,9	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	
	10,80 - 3,6	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
	10,78 - 2,2	Pedro Vilacova	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	
	10,36 - 2,7	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025	
	10,36 - 3,7	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026	
	10,26 - 5,3	Bernardo Oliveira	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Lançam.Martelo-4Kg						Top	1 1,14
1	32,54	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41026
	32,10	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	1º	Inatel - Maia 41009
2	29,12	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	1º	Maia 41020
	29,00	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	1º	Inatel 41016
3	28,44	DANIEL MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41026
	26,06	Joao Pereira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026
4	25,39	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	2º	Inatel 41016
	24,03	Joao Pereira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	1º	Inatel 41011
5	23,06	TIAGO GONÇALVES	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41026
6	23,00	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	2º	Inatel 41011
7	22,50	MANUEL SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41026
8	21,82	LUIS PINA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
9	21,80	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	2º	Inatel - Maia 41009
10	21,69	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	4º	Inatel 41016
	21,45	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	3º	Inatel 41016
	21,12	Luis Pina	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	5º	Inatel 41016
	20,05	Luis Pina	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	3º	Inatel - Maia 41009
	19,64	Joao Pereira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	4º	Inatel - Maia 41009
11	18,60	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	3º	Inatel 41011
	18,17	Manuel Silva	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	5º	Inatel - Maia 41009
12	17,75	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41026
13	16,67	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	6º	Inatel - Maia 41009
14	16,28	JOSÉ MONTEIRO	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	4º	Inatel 41011
15	15,94	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	7º	Inatel - Maia 41009
16	14,75	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	9º	Póvoa de Varzim 41026
17	14,29	ANGELO MOREIRA	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41026
18	13,65	DANIEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	5º	Inatel 41011
19	13,14	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	10-04-2010	6º	Inatel 41016
20	12,39	RICARDO ABREU	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	11º	Póvoa de Varzim 41026
21	12,22	CARLOS RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8º	Inatel - Maia 41009
22	11,14	VITOR GUEDES	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-02-2010	1º	Guimarães 47020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

2 3,50

1	23,50	FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
---	-------	-----------------	--------	---------------------	------------	--------------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Lançam.Martelo-5Kg						Top	1 4,24
1	40,08	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-05-2010	1º	Maia 41020
2	39,88	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-06-2010	8º	Guimarães 03030
	39,67	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-01-2010	5º	Leiria 03015
	39,34	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	1º	Inatel 41011
	39,15	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-02-2010	1º	Guimarães 47020
	39,00	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	1º	Felgueiras 41013
	37,85	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	1º	Guimarães 47009
	37,85	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º	Inatel - Maia 41009
	37,84	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-06-2010	10º	Guimarães 03030
	36,47	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	15-05-2010	2º	Maia 41020
3	36,47	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20-06-2010	13º	Guimarães 03030
	36,04	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-05-2010	3º	Maia 41020
	34,89	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41025
	34,63	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41025
4	32,37	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	15-05-2010	4º	Maia 41020
	31,89	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	2º	Inatel 41011
	31,77	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	2º	Inatel 41016
	30,11	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	2º	Felgueiras 41013
	28,77	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	3º	Felgueiras 41013
5	28,05	TIAGO CANDAL	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	5º	Maia 41020
	24,80	Tiago Candal	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	4º	Felgueiras 41013
	24,28	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	2º	Inatel - Maia 41009
6	23,48	RICARDO TENENTE	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41025
7	20,82	HELDER CORREIA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	5º	Felgueiras 41013
8	15,07	HUGO SANTOS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41025
	14,24	Hugo Santos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	21-02-2010	6º	Felgueiras 41013



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Lançam.Martelo-5Kg

Top

1 6,82

1	30,37	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
2	16,82	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**Lançam.Martelo-6 Kg**

Top

1 7,08

1	44,61	ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
	43,66	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	1º Inatel 41016
	42,67	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	1º Felgueiras 41013
	42,52	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-07-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49040
	42,11	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	8º Setúbal 03032
	39,56	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	1º Inatel 41011
	37,92	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-02-2010	1º Guimarães 47020
	37,79	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-01-2010	8º Leiria 03014
	37,43	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	2º Guimarães 47008
	33,67	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1º Guimarães 47003
2	26,91	HELDER MARTINS	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
	26,60	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	2º Inatel 41016
3	22,41	LUIS TORRES	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	6º Póvoa de Varzim / Braga 41
4	21,10	JOSE BARROS	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	7º Póvoa de Varzim / Braga 41
5	20,90	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-04-2010	3º Inatel 41016
	20,42	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	2º Felgueiras 41013
6	18,20	HUGO RAMALHO	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	10-04-2010	4º Inatel 41016
	17,08	Hugo Ramalho	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	21-02-2010	3º Felgueiras 41013



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Lançam.Martelo-6 Kg

Top

2 3,84

1	33,95	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
2	32,46	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41
3	23,84	TIAGO CANDAL	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

Lançam.Martelo-7,26K

Top

1 3,73

1	27,85	JOSE SILVA	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	2º Inatel 41016
	27,54	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	1º Felgueiras 41013
	26,56	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	3º Guimarães 47042
2	24,22	PEDRO GUIMARAES	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	2º Felgueiras 41013
3	16,49	LUIS LOPES	87 Sen	CLUBE DESPORTIVO DO CANDAL	21-02-2010	4º Felgueiras 41013
4	15,96	MANUEL SOARES	78 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	5º Guimarães 47042
	13,73	Luis Lopes	87 Sen	CLUBE DESPORTIVO DO CANDAL	15-05-2010	3º Maia 41020



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

Lançam.Martelo-7,26K

Top

5 4,08

1	59,49	JOAO VENADE	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-07-2010	3º Vila Nova de Cerveira 49040
	58,69	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	2º Lisboa 03031
	57,92	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	15-07-2010	3º Vila Nova de Cerveira 49043
	57,25	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	18-07-2010	5º Leiria 03034
	57,20	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-07-2010	4º Vila Nova de Cerveira 49044
	57,14	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	3º VN Cerveira 49038
	56,45	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042
	56,03	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-01-2010	3º Leiria 03014
	55,98	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º Lovelhe 49015
	55,41	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	3º Vila Nova de Cerveira 49022
	54,77	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	06-02-2010	3º Lovelhe 49013
	54,08	Joao Venade	88 S23	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Vila Nova de Cerveira 49005



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Lançam.Martelo-7,26K						Top	1 8,10
1	37,55	ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41026
	37,28	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-04-2010	1º	Inatel 41016
	36,68	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	15-05-2010	1º	Maia 41020
	36,19	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º	Guimarães 47042
2	19,52	JOSE BARROS	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	29-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41026
	18,10	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	4º	Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Lançamento Peso-3Kg						Top	3,89
1	11,44	FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	01-07-2010	1º	Vila Nova de Cerveira 49040
	10,21	Francisco Costa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-11-2009	1º	Maia 41002
2	9,87	LEONARDO DIAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41024
	9,67	Francisco Costa	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-01-2010	1º	Inatel - Maia 41009
3	9,62	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	1º	Maia 41015
4	9,61	BRUNO NETO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41024
	9,57	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	2º	Inatel - Maia 41009
	8,87	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	1º	Braga 47011
	8,69	Francisco Rebelo	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º	Maia 41003
5	8,44	CARLOS CARVALHO	97 Inf	CLUBE ATLETISMO AVINTES	28-03-2010	2º	Maia 41015
6	8,42	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	3º	Maia 41015
	8,21	Bruno Neto	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	3º	Inatel - Maia 41009
	8,17	João Rocha	97 Inf	GINASIO TROFA	22-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41024
7	8,10	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	2º	Amarante 41028
8	7,93	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41024
9	7,82	LEANDRO CUNHA	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	4º	Maia 41015
	7,75	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	16-01-2010	3º	Braga 47011
	7,74	Leandro Cunha	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41024
	7,73	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	5º	Maia 41015
10	7,51	JOSE PINHO	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	4º	Inatel - Maia 41009
	7,48	Jose Pinho	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-11-2009	2º	Maia 41002
	7,40	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	2º	Maia 41003
	7,34	João Espinhosa	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-06-2010	3º	Amarante 41028
11	7,18	RICARDO NOGUEIRA	98 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	4º	Amarante 41028
	6,90	Leandro Cunha	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5º	Inatel - Maia 41009
12	6,85	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	28-03-2010	7º	Maia 41015
13	6,63	MIGUEL CHAVES	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	6º	Amarante 41028
	6,60	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6º	Inatel - Maia 41009
14	6,60	DIOGO PEIXOTO	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	8º	Maia 41015
15	6,56	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	9º	Maia 41015
	6,55	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	6º	Braga 47011
	6,51	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	10º	Maia 41015
16	6,46	SILVIO GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	7º	Inatel - Maia 41009
	6,41	Leandro Cunha	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	7º	Braga 47011
17	6,37	JORGE OLIVEIRA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	8º	Inatel - Maia 41009
18	6,29	TIAGO VINAGRE	98 Inf	MATOSINHOS SPORT - EM	10-06-2010	7º	Amarante 41028
19	6,22	SAMUEL VIEIRA	97 Inf	CLAT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	8º	Amarante 41028
20	6,18	RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	11º	Maia 41015
	6,15	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	5º	Maia 41003
21	6,04	RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	12º	Maia 41015
22	5,92	NUNO MACEDO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	10º	Braga 47011
23	5,88	ANDRÉ COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	9º	Inatel - Maia 41009
24	5,83	JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	13º	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Lançamento Peso-3Kg						Top	3,89
25	5,78	ANTONIO VIEIRA	98 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	9º	Amarante 41028
26	5,77	JOSÉ ALVES	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	14º	Maia 41015
27	5,73	BRUNO BRANCO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-06-2010	10º	Amarante 41028
28	5,68	ALEXANDRE SA	98 Inf	GINASIO TROFA	28-03-2010	15º	Maia 41015
29	5,57	PEDRO PINTO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	10º	Inatel - Maia 41009
30	5,52	HENRIQUE FERREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-06-2010	11º	Amarante 41028
	5,49	André Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	4º	Maia 41002
	5,47	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	11º	Inatel - Maia 41009
	5,46	Nuno Macedo	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	6º	Maia 41003
	5,45	Bruno Branco	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41024
	5,37	Henrique Ferreira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	16º	Maia 41015
	5,28	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	7º	Maia 41003
31	5,23	JORGE PINHEIRO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	12º	Inatel - Maia 41009
	5,13	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	12º	Braga 47011
	5,09	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	8º	Maia 41003
	5,00	Rui Costa	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	9º	Maia 41003
32	4,94	DIOGO BOTELHO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	10º	Maia 41003
	4,79	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	14º	Braga 47011
33	4,62	PEDRO MONTEIRO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41024
	4,52	Bruno Branco	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	5º	Maia 41002
34	3,89	RAFAEL TEIXEIRA	97 Inf	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	10-06-2010	12º	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Lançamento Peso-4Kg						Top	5,12
1	11,83	DANIEL MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	1º	Vila Nova de Cerveira 49044
	11,61	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	1º	Vila Nova de Cerveira 49043
2	11,52	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	05-06-2010	6º	Leiria 03020
3	11,36	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	1º	Inatel 41016
4	11,24	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41026
	11,15	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	1º	Inatel - Maia 41009
	11,12	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	28-03-2010	1º	Maia 41015
	11,09	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-01-2010	1º	Braga 47011
5	10,95	LUIS PINA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41026
	10,91	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	17-07-2010	7º	Aveiro 38042
	10,88	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026
6	10,86	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41026
	10,84	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	1º	Maia 41020
	10,84	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1º	VN Cerveira 49038
	10,77	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	12-12-2009	1º	Maia 41004
	10,75	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	2º	Inatel 41016
	10,73	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	2º	Inatel - Maia 41009
7	10,68	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-01-2010	5º	Espinho 38008
	10,66	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	2º	Maia 41020
	10,64	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	4º	Vila Nova de Cerveira 49040
	10,63	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	2º	Maia 41015
	10,63	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	3º	Inatel 41016
	10,56	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	2º	Maia 41004
	10,52	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	3º	Maia 41020
	10,51	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	16-01-2010	4º	Braga 47011
	10,49	Luis Pina	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	4º	Inatel 41016
	10,34	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	06-02-2010	7º	Alpiarça 03007
8	10,33	JOÃO CARVALHO	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	30-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41026
9	10,19	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	5º	Inatel 41016
	10,19	Miguel Angelo	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	4º	Maia 41020
	10,17	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	06-02-2010	5º	Alpiarça 03007
	10,13	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	3º	Maia 41015
	10,03	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	7º	Braga 47011
10	9,97	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	3º	Inatel - Maia 41009
11	9,97	JORGE SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41026
	9,92	Luis Pina	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	01-05-2010	5º	Maia 41020
	9,90	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	4º	Maia 41015
	9,85	Miguel Angelo	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
	9,79	Luis Pina	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	4º	Inatel - Maia 41009
	9,77	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	5º	Inatel - Maia 41009
	9,77	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	01-05-2010	6º	Maia 41020
	9,76	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	5º	Vila Nova de Cerveira 49022
9,74	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	6º	Inatel - Maia 41009	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Lançamento Peso-4Kg				Top	5,12
12	9,72	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 17-07-2010	10º Aveiro 38042	
	9,70	Dinis Azevedo	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-01-2010	7º Inatel - Maia 41009	
13	9,64	JOÃO POSTIGA	95 Ini CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 16-01-2010	8º Braga 47011	
14	9,52	TIAGO GONÇALVES	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 01-05-2010	7º Maia 41020	
	9,51	João Costa	96 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 26-12-2009	3º Espinho 38004	
15	9,50	JOAO PEREIRA	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 28-03-2010	5º Maia 41015	
	9,40	Miguel Angelo	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 23-01-2010	8º Inatel - Maia 41009	
	9,37	Tiago Gonçalves	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 10-04-2010	6º Inatel 41016	
	9,24	Rui Simoes	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 10-04-2010	7º Inatel 41016	
	9,23	Miguel Angelo	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 28-11-2009	2º Maia 41002	
	9,22	Dinis Azevedo	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	6º Maia 41015	
16	9,19	FLÁVIO FOUGO	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 12-12-2009	3º Maia 41004	
	9,11	João Postiga	95 Ini CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 12-12-2009	4º Maia 41004	
	9,10	João Costa	96 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 16-01-2010	11º Braga 47011	
	9,08	Miguel Angelo	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 12-12-2009	5º Maia 41004	
	8,96	Joao Pereira	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 01-05-2010	8º Maia 41020	
	8,92	João Costa	96 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 12-12-2009	6º Maia 41004	
	8,87	Rui Simoes	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 12-12-2009	7º Maia 41004	
	8,81	João Postiga	95 Ini CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS 27-12-2009	2º Guimarães 47008	
17	8,75	ANDRE PEREIRA	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 28-03-2010	7º Maia 41015	
18	8,66	JOSE GONÇALVES	95 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 12-12-2009	8º Maia 41004	
	8,52	Jose Gonçalves	95 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 28-11-2009	4º Maia 41002	
	8,49	Tomás Ribeiro	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 26-12-2009	6º Espinho 38004	
	8,47	Tomás Ribeiro	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	8º Maia 41015	
19	8,48	EDUARDO CAMPOS	95 Ini MAIA ATLÉTICO CLUBE 10-06-2010	2º Amarante 41028	
	8,45	Tomás Ribeiro	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 12-12-2009	9º Maia 41004	
	8,45	Tiago Gonçalves	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 30-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41026	
20	8,44	JOÃO MORAIS	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41026	
	8,39	Rui Simoes	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 16-01-2010	15º Braga 47011	
	8,38	João Costa	96 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	9º Maia 41015	
	8,31	Tomás Ribeiro	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 23-01-2010	9º Inatel - Maia 41009	
21	8,24	BRUNO SILVA	95 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 12-12-2009	10º Maia 41004	
22	8,17	TIAGO SILVA	96 Ini MATOSINHOS SPORT - EM 10-06-2010	3º Amarante 41028	
23	7,89	LEONARDO SOUSA	96 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 30-05-2010	12º Póvoa de Varzim 41026	
24	7,80	MIGUEL FERREIRA	96 Ini CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28-03-2010	10º Maia 41015	
	7,67	Flávio Fougo	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 28-11-2009	5º Maia 41002	
	7,66	Andre Pereira	95 Ini CLUBE SPIRIDON GAIA 12-12-2009	11º Maia 41004	
	7,64	Joao Pereira	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 23-01-2010	10º Inatel - Maia 41009	
25	7,61	DANIEL PEREIRA	95 Ini CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA 28-03-2010	11º Maia 41015	
26	7,59	PEDRO SILVA	96 Ini ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 10-06-2010	4º Amarante 41028	
27	7,55	PEDRO LOPES	96 Ini ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 10-06-2010	5º Amarante 41028	
28	7,51	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 28-03-2010	12º Maia 41015	
	7,41	Joao Pereira	96 Ini FUTEBOL CLUBE PORTO 28-11-2009	6º Maia 41002	
29	7,24	LUIS MOURA	96 Ini ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE 28-03-2010	13º Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Lançamento Peso-4Kg						Top	5,12
30	7,02	MANUEL SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	28-11-2009	7º	Maia 41002
31	6,98	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	14º	Maia 41015
	6,96	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	12º	Maia 41004
	6,92	Pedro Lopes	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	15º	Maia 41015
32	6,84	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	10-04-2010	8º	Inatel 41016
	6,83	Daniel Pereira	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	13º	Maia 41004
	6,83	Manuel Silva	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	11º	Inatel - Maia 41009
33	6,76	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	16º	Maia 41015
34	6,73	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	17º	Maia 41015
	6,72	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	4º	Espinho 38004
35	6,59	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	14º	Maia 41004
	6,49	Joao Conceição	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	15º	Maia 41004
36	6,45	PAULO ROSA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	12º	Inatel - Maia 41009
	6,27	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	13º	Inatel - Maia 41009
	6,19	Joao Pereira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	16º	Maia 41004
	6,08	Jose Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	28-03-2010	18º	Maia 41015
	6,07	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	17º	Maia 41004
37	6,00	VITOR GUEDES	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	6º	Amarante 41028
38	5,92	BRUNO MARTINS	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	14º	Inatel - Maia 41009
	5,91	Vitor Guedes	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-02-2010	1º	Guimarães 47020
	5,74	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	19º	Maia 41015
39	5,55	RICARDO ABREU	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	15º	Inatel - Maia 41009
40	5,51	ANDRE SILVA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	20º	Maia 41015
41	5,49	CÉSAR MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	21º	Maia 41015
42	5,34	CARLOS RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	16º	Inatel - Maia 41009
43	5,12	JOSÉ DUARTE SOUSA	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	7º	Amarante 41028



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Lançamento Peso-4Kg

Top

6,99

1	9,19	FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026
2	8,49	BRUNO NETO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41026
3	6,99	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	30-05-2010	13º Póvoa de Varzim 41026





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Lançamento Peso-5Kg						Top	6,13
1	13,74	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	1º Felgueiras 41013	
	13,70	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	1º Maia 41015	
2	13,66	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-07-2010	2º Palhaça 38045	
	13,12	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-04-2010	1º Inatel 41016	
3	12,99	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-12-2009	1º Braga 47006	
	12,95	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-06-2010	9º Guimarães 03030	
	12,81	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	
	12,50	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-06-2010	12º Guimarães 03030	
	12,42	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	2º Inatel 41016	
	12,42	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	1º Maia 41020	
	12,36	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	1º Maia 41022	
	12,36	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-05-2010	2º Maia 41022	
	12,26	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025	
	12,15	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	06-06-2010	9º Leiria 03020	
	12,10	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	1º 1041005	
	4	12,10	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	2º Vila Nova de Cerveira 49044
12,05		Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	2º Maia 41020	
11,76		Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49043	
11,42		Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	1º Braga 47011	
11,38		Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	1º Maia 41002	
11,28		Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	2º Maia 41015	
11,27		Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	1º Guimarães 47003	
11,25		Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	1º Guimarães 47009	
11,13		Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	1º Guimarães 47008	
11,05		Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1º Inatel 41011	
10,97		Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	2º Guimarães 47008	
10,96		Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	3º Maia 41020	
10,92		Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	3º Felgueiras 41013	
10,92		Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	2º Felgueiras 41013	
10,88	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	2º VN Cerveira 49038		
5	10,80	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	3º Maia 41015	
	10,77	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	2º 1041005	
	10,69	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025	
	10,54	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3º Braga 47019	
6	10,54	HELDER CORREIA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	
	10,45	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	3º Vila Nova de Cerveira 49040	
7	10,29	MARCO REIS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	3º Inatel 41016	
	10,26	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-01-2010	5º Braga 47011	
	10,21	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	4º Maia 41020	
	10,13	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-05-2010	3º Maia 41022	
8	10,02	FERNANDO PEREIRA	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	
	9,98	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	2º Maia 41002	
	9,96	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	14º Lisboa 03023	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Lançamento Peso-5Kg						Top	6,13
	9,95	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	6º	Braga 47011
	9,95	Helder Correia	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	5º	Maia 41020
	9,94	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	3º	1041005
9	9,90	RICARDO TENENTE	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41025
10	9,89	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	4º	Felgueiras 41013
11	9,89	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	1º	Amarante 41028
	9,83	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-04-2010	7º	Luso 38030
	9,80	Helder Correia	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	5º	Felgueiras 41013
	9,81	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	4º	Maia 41015
	9,80	Marco Reis	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41025
12	9,77	VITOR ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	2º	Amarante 41028
	9,76	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	4º	1041005
	9,75	Helder Correia	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	3º	Guimarães 47003
	9,74	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	5º	1041005
	9,71	Fernando Pereira	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	16-05-2010	4º	Maia 41022
13	9,70	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	27-03-2010	5º	Maia 41015
	9,64	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	06-02-2010	16º	Alpiarça 03007
14	9,53	ALEXANDRE MARQUES	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-01-2010	10º	Espinho 38007
	9,52	Helder Correia	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	5º	Vila Nova de Cerveira 49022
	9,41	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	5º	Maia 41022
	9,38	Mario Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41025
	9,36	Ricardo Tenente	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	4º	Inatel 41016
15	9,27	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	6º	1041005
	9,27	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	22-05-2010	12º	Póvoa de Varzim 41025
16	9,19	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	6º	Felgueiras 41013
	9,18	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	7º	Maia 41015
17	9,18	CARLOS NASCIMENTO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	6º	Maia 41015
	9,11	Ricardo Tenente	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	21-02-2010	7º	Felgueiras 41013
	9,06	Vitor Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	6º	Maia 41020
18	8,95	BRUNO FERREIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	13º	Póvoa de Varzim 41025
	8,92	Mario Alves	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	8º	Maia 41015
	8,90	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-01-2010	10º	Braga 47011
	8,83	Ricardo Tenente	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	7º	1041005
19	8,82	HUGO SANTOS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	02-05-2010	7º	Maia 41020
20	8,77	RUI OLIVEIRA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	12-12-2009	8º	1041005
21	8,77	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	9º	Maia 41015
	8,76	Samuel Ribeiro	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	3º	Amarante 41028
22	8,75	JOÃO SANTOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	10º	Maia 41015
	8,74	Hugo Santos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-04-2010	5º	Inatel 41016
	8,73	Fernando Pereira	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	02-05-2010	8º	Maia 41020
	8,68	Ricardo Tenente	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-11-2009	4º	Maia 41002
	8,66	Fernando Figueiredo	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	11º	Maia 41015
	8,63	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-01-2010	13º	Braga 47011
	8,55	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	30-01-2010	2º	Inatel 41011



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Lançamento Peso-5Kg						Top	6,13
	8,45	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	12-12-2009	9º 1041005	
	8,39	Tiago Dias	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	12-12-2009	10º 1041005	
	8,37	Rui Oliveira	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-01-2010	15º Braga 47011	
	8,09	Bruno Ferreira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	9º Maia 41020	
	8,04	Bruno Ferreira	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	6º Inatel 41016	
23	7,99	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	12º Maia 41015	
	7,95	Hugo Santos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	21-02-2010	8º Felgueiras 41013	
	7,77	Hugo Santos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-11-2009	5º Maia 41002	
24	7,70	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	14º Maia 41015	
	7,60	Bruno Varejão	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-06-2010	4º Amarante 41028	
	7,43	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	15º Maia 41015	
25	7,39	GABRIEL MELO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-06-2010	5º Amarante 41028	
26	7,24	TIAGO CANDAL	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	9º Felgueiras 41013	
27	7,15	CARLOS SILVA	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	12-12-2009	11º 1041005	
28	7,00	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	16º Maia 41015	
29	6,98	NUNO GUEDES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	10-06-2010	6º Amarante 41028	
	6,93	Carlos Silva	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	17º Maia 41015	
30	6,86	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	18º Maia 41015	
31	6,81	ANDRÉ FERRÃO	94 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-03-2010	19º Maia 41015	
	6,69	Alexandre Marques	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	12º 1041005	
32	6,52	LUIS DIAS	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	20º Maia 41015	
33	6,45	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	21º Maia 41015	
	6,15	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	26-12-2009	21º Espinho 38004	
	6,13	João Maia	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	12-12-2009	13º 1041005	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Lançamento Peso-5Kg

Top

7,90

1	9,55	DANIEL MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41025
2	9,40	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41025
3	9,28	LUIS PINA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41025
4	8,59	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	14º Póvoa de Varzim 41025
5	7,90	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	15º Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Júniores

Masculinos

Lançamento Peso-6Kg						Top	7,57
1	16,76	ADRIANO LOPES	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	3º Setúbal 03032	RR
	16,22	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	1º Braga 47014	RR
	16,22	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	1º Pombal 03005	RR
	14,90	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	12-12-2009	1º Braga 47004	
	14,52	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º Guimarães 47003	
	14,30	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-12-2009	1º Braga 47006	
	14,24	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	1º Braga 47010	
2	12,36	HELDER MARTINS	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49043	
	12,27	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	2º Guimarães 47003	
	12,18	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	2º Guimarães 47009	
	12,18	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49022	
	12,12	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	24-01-2010	10º Pombal 03005	
	11,86	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49044	
	11,60	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1º Inatel 41011	
	11,59	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	1º Inatel 41016	
	11,51	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49040	
	11,28	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	2º Guimarães 47008	
	11,24	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1º VN Cerveira 49038	
3	11,10	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	11,00	JOSE BARROS	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	2º Inatel 41011	
4	10,47	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	1º Felgueiras 41013	
	10,34	ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	2º Felgueiras 41013	
	10,26	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	10,14	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-12-2009	2º Braga 47006	
5	10,09	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	3º Guimarães 47008	
	9,60	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	21-02-2010	3º Felgueiras 41013	
6	9,45	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-04-2010	3º Luso 38030	
	9,15	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41	
7	8,95	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	7º Lisboa 03022	
	8,94	Bruno Costa	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-12-2009	4º Braga 47006	
8	8,82	DANIEL SOARES	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	19-12-2009	5º Braga 47006	
	8,79	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-04-2010	2º Inatel 41016	
9	8,57	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-12-2009	6º Braga 47006	
	8,41	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-12-2009	7º Braga 47006	
10	8,40	HUGO RAMALHO	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	10-04-2010	3º Inatel 41016	
	8,38	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	5º Luso 38030	
11	7,57	LUIS TORRES	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	7º Póvoa de Varzim / Braga 41	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Lançamento Peso-6Kg

Top

8,70

1	11,29	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
2	11,27	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-01-2010	16º Pombal 03005
3	9,12	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-06-2010	5º Póvoa de Varzim / Braga 41
4	8,70	FERNANDO PEREIRA	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	02-06-2010	6º Póvoa de Varzim / Braga 41



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

Lançamento Peso-7.26						Top	6,20
1	12,25	JOSE SILVA	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	2º Guimarães 47009	
	12,22	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	1º VN Cerveira 49038	
	12,00	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	17-01-2010	4º Braga 47012	
	11,90	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3º Braga 47019	
	11,88	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-07-2010	2º Vila Nova de Cerveira 49044	
	11,82	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	2º Vila Nova de Cerveira 49040	
	11,70	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	15-07-2010	2º Vila Nova de Cerveira 49043	
	11,65	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	2º Guimarães 47042	
	11,60	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49022	
	11,49	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	1º Inatel 41016	
	11,22	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	2º Guimarães 47003	
	11,21	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	21-02-2010	1º Felgueiras 41013	
	11,17	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1º Inatel 41011	
2	11,14	HUGO VINAGRE	87 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	21-02-2010	2º Felgueiras 41013	
	10,88	Hugo Vinagre	87 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-04-2010	3º Inatel 41016	
3	10,75	PEDRO GUIMARAES	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	6º Espinho 03006	
	10,15	Pedro Guimaraes	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	3º Guimarães 47042	
	9,77	Pedro Guimaraes	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	21-02-2010	4º Felgueiras 41013	
	9,74	Pedro Guimaraes	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	12º Braga 47012	
4	6,20	LUIS LOPES	87 Sen	CLUBE DESPORTIVO DO CANDAL	21-02-2010	6º Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

Lançamento Peso-7.26						Top	8,30
1	11,32	ANDRE PONTES	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	4º Espinho 03006	
	11,10	Andre Pontes	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-04-2010	2º Inatel 41016	
	10,97	Andre Pontes	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	1º Guimarães 47008	
	10,83	Andre Pontes	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-01-2010	5º Braga 47012	
	10,31	Andre Pontes	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21-02-2010	3º Felgueiras 41013	
2	10,10	MARCIO QUINTELA	90 S23	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	8º Espinho 03006	
3	8,30	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24-04-2010	8º Luso 38030	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Lançamento Peso-7.26						Top	7,09
1	15,20	ADRIANO LOPES	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	7º Leiria 03034	RR
	15,15	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	4º Espinho 03008	RR
	15,02	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	5º Pombal 03009	
	14,99	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-02-2010	6º Espinho 03012	
	14,57	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	6º Lisboa 03031	RR
	14,55	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042	
	13,98	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	1º Braga 47012	
	13,92	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	31-01-2010	2º Espinho 03006	
2	10,28	HELDER MARTINS	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	17-01-2010	7º Braga 47012	
3	9,81	JOSE BARROS	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-11-2009	2º Maia 41002	
	9,67	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	17-01-2010	13º Braga 47012	
4	8,50	ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-01-2010	15º Braga 47012	
5	8,38	RICARDO COROA	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-02-2010	14º Leiria 24001	
6	8,04	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-01-2010	16º Braga 47012	
	7,51	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	4º Guimarães 47042	
7	7,09	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-01-2010	15º Pombal 03001	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Dardo 600 Gr						Top	4,67
1	42,50	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	06-06-2010	3º Leiria 03020	RR
	41,12	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	1º Inatel - Maia 41009	RR
	39,56	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	1º Maia 41015	
2	38,55	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026	
	38,42	Daniel Reis	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	1º Maia 41020	
3	36,60	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	
	34,74	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	2º Maia 41020	
	34,46	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	2º Maia 41015	
	34,45	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	3º Maia 41020	
4	34,05	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026	
5	33,12	PEDRO FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	1º Meadela 49023	
	32,84	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	27-03-2010	3º Maia 41015	
	32,76	Jose Goncalves	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	2º Inatel - Maia 41009	
	32,62	Miguel Angelo	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-05-2010	4º Maia 41020	
	31,62	Pedro Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	4º Maia 41015	
6	31,47	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	5º Maia 41015	
	29,78	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-05-2010	5º Maia 41020	
	29,00	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	3º Inatel - Maia 41009	
	28,53	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	4º Inatel - Maia 41009	
7	28,52	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	6º Maia 41015	
	28,21	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	3º Meadela 49023	
	28,16	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	5º Inatel - Maia 41009	
8	26,79	MANUEL SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026	
9	26,22	JOÃO POSTIGA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	6º Maia 41020	
10	25,73	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-01-2010	6º Inatel - Maia 41009	
	25,53	Miguel Angelo	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	7º Inatel - Maia 41009	
11	25,02	LUIS MOURA	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	7º Maia 41015	
12	24,95	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	02-05-2010	7º Maia 41020	
	24,29	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-03-2010	8º Maia 41015	
	24,14	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-05-2010	8º Maia 41020	
	23,70	Miguel Ferreira	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	2º Guimarães 47008	
13	23,54	TOMÁS RIBEIRO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	9º Maia 41015	
	23,42	Manuel Silva	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	9º Maia 41020	
14	22,16	LUIS DIAS	95 Ini	AVENTURA GAIA CLUBE	29-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41026	
15	21,55	LEONARDO SOUSA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41026	
	21,46	Dinis Azevedo	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	10º Maia 41015	
16	20,25	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	12º Póvoa de Varzim 41026	
17	20,14	PAULO ROSA	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	10º Maia 41020	
	19,93	Jose Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	02-05-2010	11º Maia 41020	
18	19,67	MARCELO GONÇALVE	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	12º Maia 41020	
19	19,11	BRUNO MARTINS	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	13º Póvoa de Varzim 41026	
20	19,01	DANIEL MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	8º Inatel - Maia 41009	
21	18,75	JOAO CONCEIÇÃO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	11º Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Dardo 600 Gr						Top	4,67
22	18,73	CARLOS RODRIGUES	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	9º Inatel - Maia 41009	
23	18,42	XIAO YANG HUANG	96 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	12º Maia 41015	
24	18,39	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	13º Maia 41015	
25	18,11	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	15º Maia 41015	
	18,11	Jose Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	27-03-2010	14º Maia 41015	
26	17,63	SÉRGIO SILVA	96 Ini	GINASIO TROFA	29-05-2010	14º Póvoa de Varzim 41026	
27	17,43	CÉSAR MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	16º Maia 41015	
	17,39	Andre Costa	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	10º Inatel - Maia 41009	
	17,30	Miguel Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	7º Meadela 49023	
28	17,27	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-03-2010	17º Maia 41015	
29	17,12	RICARDO ABREU	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	15º Póvoa de Varzim 41026	
30	17,08	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-01-2010	11º Inatel - Maia 41009	
	16,73	Joao Conceição	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	12º Inatel - Maia 41009	
	16,69	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	4º Vila Nova de Cerveira 49022	
31	16,64	ANDRE SILVA	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	18º Maia 41015	
32	16,05	JOÃO CARVALHO	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	16º Póvoa de Varzim 41026	
	16,04	Bruno Martins	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	13º Inatel - Maia 41009	
33	15,37	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	27-03-2010	19º Maia 41015	
	14,99	Ricardo Abreu	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	02-05-2010	13º Maia 41020	
34	14,14	VITOR GUEDES	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	27-03-2010	20º Maia 41015	
35	10,96	JORGE SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	17º Póvoa de Varzim 41026	
36	4,67	PEDRO LOPES	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	27-03-2010	21º Maia 41015	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Dardo 500 Gr						Top	1 1,06
1	27,61	FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41024
2	26,43	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	23-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41024
3	26,18	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	23-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41024
4	25,01	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	23-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41024
5	24,15	RICARDO SILVA	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41024
6	21,58	JORGE OLIVEIRA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	1º	Inatel - Maia 41009
7	21,57	MIGUEL PEREIRA	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41024
8	20,45	RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41024
9	20,41	FRANCISCO REBELO	97 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	2º	Inatel - Maia 41009
10	19,77	SILVIO GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	3º	Inatel - Maia 41009
	18,17	Rui Costa	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-01-2010	4º	Inatel - Maia 41009
11	17,93	JOSÉ PASSO	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	2º	Aveiro 38037
12	17,18	RUI SANTOS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	3º	Aveiro 38037
13	16,84	BRUNO NETO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	5º	Inatel - Maia 41009
	15,99	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41024
	15,84	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	9º	Póvoa de Varzim 41024
	15,78	Silvio Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41024
	15,28	José Passo	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	6º	Inatel - Maia 41009
	15,19	Miguel Pereira	98 Inf	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-01-2010	7º	Inatel - Maia 41009
14	14,78	LEANDRO CUNHA	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	11º	Póvoa de Varzim 41024
15	14,16	JOÃO FREITAS	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	4º	Aveiro 38037
	14,09	Rui Santos	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	8º	Inatel - Maia 41009
	12,45	Leandro Cunha	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-01-2010	9º	Inatel - Maia 41009
16	12,11	BRUNO BRANCO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	12º	Póvoa de Varzim 41024
17	11,66	PEDRO MONTEIRO	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	13º	Póvoa de Varzim 41024
18	11,33	JORGE PINHEIRO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	10º	Inatel - Maia 41009
19	11,25	ANDRÉ COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	14º	Póvoa de Varzim 41024
	11,06	André Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-01-2010	11º	Inatel - Maia 41009



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Dardo 600 Gr							Top	2 0,45
1	29,07	FRANCISCO COSTA	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026	RR	
2	23,58	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	29-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026		
3	22,29	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	29-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41026		
4	20,53	JOÃO ROCHA	97 Inf	GINASIO TROFA	29-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41026		
5	20,45	JORGE OLIVEIRA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	29-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41026		





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Dardo 700 Gr						Top	1 4,62
1	39,88	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41025
2	35,56	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	1º	Felgueiras 41013
	32,91	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	1º	Maia 41015
3	32,83	MARCO REIS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41025
4	32,63	RICARDO CAMPOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41025
	32,00	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25-04-2010	3º	Luso 38030
5	31,48	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41025
6	31,21	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	2º	Maia 41015
	30,00	Marco Reis	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	2º	Felgueiras 41013
7	27,32	NELSON CARNEIRO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	3º	Felgueiras 41013
8	26,85	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	12º	Lisboa 03023
	26,20	Nelson Carneiro	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-03-2010	3º	Maia 41015
	26,07	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	4º	Maia 41015
9	26,06	DIOGO MACHADO	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	5º	Maia 41015
10	25,35	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	6º	Maia 41015
11	25,17	BRUNO VAREJÃO	94 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	7º	Maia 41015
12	24,72	HELDER CORREIA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	10º	Póvoa de Varzim 41025
13	24,71	FERNANDO PEREIRA	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	23-05-2010	11º	Póvoa de Varzim 41025
	24,49	Joaquim Moreira	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	28-03-2010	8º	Maia 41015
14	24,41	RICARDO TENENTE	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	4º	Felgueiras 41013
15	22,21	NUNO GUEDES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	12º	Póvoa de Varzim 41025
16	21,46	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-03-2010	9º	Maia 41015
17	21,12	FERNANDO FIGUEIRED	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-03-2010	11º	Maia 41015
18	20,81	TIAGO FONSECA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	12º	Maia 41015
19	20,21	SAMUEL RIBEIRO	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	28-03-2010	13º	Maia 41015
20	18,91	JOÃO MAIA	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	28-03-2010	14º	Maia 41015
21	16,50	JOSE MALTEZ	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	15º	Póvoa de Varzim 41025
22	14,62	TIAGO DIAS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	28-03-2010	15º	Maia 41015



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Dardo 700 Gr						Top	17,11
1	36,96	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41025
2	33,91	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41025
3	32,09	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	23-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41025
4	30,24	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	23-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41025
5	27,33	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	9º	Póvoa de Varzim 41025
6	17,11	MARCELO GONÇALVE	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	14º	Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

Dardo 800 Gr							Top	3 3,02
1	46,14	PAULO ALMEIDA	86 Sen	CLUBE ATLETISMO AVINTES	19-05-2010	4º	Maia 41023	
2	45,07	TIAGO FERREIRA	87 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2º	Guimarães 47042	
	43,95	Paulo Almeida	86 Sen	CLUBE ATLETISMO AVINTES	20-02-2010	1º	Felgueiras 41013	
3	41,08	HUGO VINAGRE	87 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2º	Felgueiras 41013	
4	38,44	MANUEL SOARES	78 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	4º	Felgueiras 41013	
	38,36	Manuel Soares	78 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	5º	Guimarães 47008	
	38,25	Hugo Vinagre	87 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	19-05-2010	7º	Maia 41023	
	34,93	Manuel Soares	78 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	9º	Maia 41023	
5	33,02	JOSE SILVA	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	2º	Guimarães 47003	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

Dardo 800 Gr							Top	2 8,14
1	38,53	ANDRE PONTES	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3º Felgueiras 41013		
	33,71	Andre Pontes	90 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	6º Guimarães 47008		
2	28,83	PAULO LOPES	88 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	5º Felgueiras 41013		
3	28,14	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	6º Luso 38030		





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Dardo 800 Gr						Top	2 7,14
1	54,75	RUI SÁ	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	17-07-2010	6º Leiria 03034	
	54,45	Rui Sá	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	2º Setúbal 03032	
	53,74	Rui Sá	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	26-06-2010	3º Lisboa 03031	
	53,39	Rui Sá	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	3º Maia 41023	
	48,07	Rui Sá	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042	
2	45,54	ADRIANO LOPES	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	10º Setúbal 03032	
	42,08	Rui Sá	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41	
3	34,25	HELDER MARTINS	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
4	33,92	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	25-04-2010	3º Luso 38030	
5	33,46	HUGO RAMALHO	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013	
6	32,24	ANDRE MOREIRA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	10º Maia 41023	
	31,12	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	30,63	Andre Moreira	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
	30,08	Hugo Ramalho	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	02-06-2010	3º Póvoa de Varzim / Braga 41	
	30,04	Hugo Ramalho	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	19-05-2010	11º Maia 41023	
7	29,53	FRANCISCO CORDOEI	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013	
8	28,55	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	7º Guimarães 47008	
	27,14	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	6º Luso 38030	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Dardo 800 Gr							Top	1 6,47
1	31,51	MARIO ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	11-07-2010	4º	Guimarães 47042	
2	27,97	GILBERTO CARVALHO	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	5º	Guimarães 47042	
3	26,79	HELDER CORREIA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	6º	Guimarães 47042	
	26,63	Gilberto Carvalho	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02-06-2010	4º	Póvoa de Varzim / Braga 41	
4	26,34	FERNANDO PEREIRA	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	02-06-2010	5º	Póvoa de Varzim / Braga 41	
5	25,97	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	19-05-2010	13º	Maia 41023	
6	24,15	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	11-07-2010	7º	Guimarães 47042	
7	23,65	JOAQUIM MOREIRA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	19-05-2010	14º	Maia 41023	
	20,32	Fernando Pereira	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	19-05-2010	15º	Maia 41023	
8	20,18	VITOR ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	11-07-2010	8º	Guimarães 47042	
9	16,47	NUNO GUEDES	94 Juv	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	02-06-2010	6º	Póvoa de Varzim / Braga 41	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Disco 1 Kg						Top	1 2,61
1	34,80	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	1º	Inatel - Maia 41009
2	34,36	DANIEL MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	3º	Vila Nova de Cerveira 49040
	32,93	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	4º	VN Cerveira 49038
3	31,81	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41026
4	29,45	JOÃO COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	2º	Inatel - Maia 41009
5	29,40	DANIEL REIS	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	3º	Inatel - Maia 41009
6	29,14	JOSE GONCALVES	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	4º	Inatel - Maia 41009
7	28,91	LEONARDO SOUSA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41026
	28,02	João Costa	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41026
	27,42	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41026
8	26,61	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	5º	Póvoa de Varzim 41026
9	25,76	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-05-2010	6º	Póvoa de Varzim 41026
	25,75	Daniel Martins	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	5º	Inatel - Maia 41009
10	24,69	ANDRE PEREIRA	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	7º	Póvoa de Varzim 41026
11	24,49	LUIS PINA	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	8º	Póvoa de Varzim 41026
	24,33	Andre Pereira	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	6º	Inatel - Maia 41009
	23,22	Joao Pereira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	7º	Inatel - Maia 41009
	22,74	Luis Pina	96 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	8º	Inatel - Maia 41009
12	22,32	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-01-2010	9º	Inatel - Maia 41009
	22,02	Miguel Angelo	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	30-05-2010	9º	Póvoa de Varzim 41026
	20,09	Joao Pereira	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	2º	Guimarães 47009
13	19,83	MANUEL SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-01-2010	10º	Inatel - Maia 41009
14	19,17	ANDRE COSTA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	11º	Inatel - Maia 41009
	18,78	Flavio Santos	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	12º	Inatel - Maia 41009
	17,76	Rui Simoes	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-05-2010	11º	Póvoa de Varzim 41026
15	16,32	MIGUEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	12º	Póvoa de Varzim 41026
16	16,28	MIGUEL COSTA	96 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	13º	Inatel - Maia 41009
17	15,25	JORGE SILVA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-05-2010	13º	Póvoa de Varzim 41026
18	14,93	BRUNO MARTINS	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-01-2010	14º	Inatel - Maia 41009
19	14,24	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	30-05-2010	14º	Póvoa de Varzim 41026
20	12,81	RICARDO ABREU	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-01-2010	15º	Inatel - Maia 41009
21	12,61	DANIEL FERREIRA	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-05-2010	15º	Póvoa de Varzim 41026



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

Disco 1 Kg

Top

1 9,21

1	19,21	JOÃO ESPINHOSA	97 Inf	MAIA ATLÉTICO CLUBE	30-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41026
---	--------------	-----------------------	--------	---------------------	------------	---------------------------





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**Disco 1.5 Kg**

Top

1 5,69

1	41,85	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-07-2010	1º Palhaça 38045	
	41,15	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	20-06-2010	5º Guimarães 03030	
	40,11	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	
2	38,59	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-06-2010	6º Guimarães 03030	
	37,89	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	1º Inatel 41016	
3	36,99	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-06-2010	8º Guimarães 03030	
	36,83	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-01-2010	2º Leiria 03015	
	36,08	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-04-2010	2º Inatel 41016	
	35,97	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	20-02-2010	1º Felgueiras 41013	
	35,27	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	1º Inatel 41011	
	34,60	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-02-2010	1º Guimarães 47020	
	34,32	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	1º Guimarães 47009	
	33,80	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-01-2010	2º Inatel 41011	
	4	33,01	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
		32,86	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	2º Felgueiras 41013
5	32,55	RICARDO TENENTE	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-02-2010	3º Felgueiras 41013	
	32,27	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-04-2010	3º Inatel 41016	
	31,87	Ricardo Tenente	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025	
	31,83	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20-02-2010	4º Felgueiras 41013	
	31,82	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	2º Guimarães 47009	
	31,66	Ricardo Tenente	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	10-04-2010	4º Inatel 41016	
	31,28	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	1º Vila Nova de Cerveira 49022	
	31,06	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	
	30,43	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	3º Inatel 41011	
	29,78	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	2º Guimarães 47008	
	29,70	Ricardo Tenente	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	4º Inatel 41011	
	27,97	Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	3º VN Cerveira 49038	
	27,40	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	3º Guimarães 47008	
	6	26,68	HELDER CORREIA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025
25,19		Sergio Carvalho	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	1º Guimarães 47003	
23,92		Helder Correia	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	2º Guimarães 47003	
7	23,84	DIOGO COSTA	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	5º Felgueiras 41013	
	23,67	Diogo Costa	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	25-04-2010	6º Luso 38030	
8	21,16	BRUNO FERREIRA	94 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-04-2010	6º Inatel 41016	
9	19,82	HUGO SANTOS	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	10-04-2010	7º Inatel 41016	
10	19,33	RICARDO CAMPOS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	10º Póvoa de Varzim 41025	
11	19,14	MARCO REIS	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	30-01-2010	5º Inatel 41011	
12	18,25	FERNANDO PEREIRA	93 Juv	AVENTURA GAIA CLUBE	22-05-2010	11º Póvoa de Varzim 41025	
	17,43	Hugo Santos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	22-05-2010	13º Póvoa de Varzim 41025	
	16,94	Hugo Santos	94 Juv	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	6º Felgueiras 41013	
13	15,69	JOSE MALTEZ	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	10-04-2010	8º Inatel 41016	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

Disco 1.5 Kg

Top

1 3,29

1	27,61	DANIEL MARTINS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025
2	23,11	JOAO PEREIRA	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	7º Póvoa de Varzim 41025
3	20,89	FLAVIO SANTOS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	8º Póvoa de Varzim 41025
4	20,65	DINIS AZEVEDO	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	9º Póvoa de Varzim 41025
5	18,17	MIGUEL ANGELO	95 Ini	CLUBE SPIRIDON GAIA	22-05-2010	12º Póvoa de Varzim 41025
6	16,84	RUI SIMOES	96 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	22-05-2010	14º Póvoa de Varzim 41025
7	13,29	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	22-05-2010	15º Póvoa de Varzim 41025



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**Disco 1.750 Kg**

Top

2 1,03

1	46,64	ADRIANO LOPES	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	2º Setúbal 03032
	42,73	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
2	39,00	HELDER MARTINS	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	16-06-2010	2º VN Cerveira 49038
	38,27	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-12-2009	1º Guimarães 47008
	37,98	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	28-11-2009	1º Guimarães 47003
	37,46	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	2º Póvoa de Varzim / Braga 41
	36,68	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-07-2010	3º Vila Nova de Cerveira 49040
	36,50	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-03-2010	3º Vila Nova de Cerveira 49022
	35,84	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	04-07-2010	9º Setúbal 03032
	34,58	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20-02-2010	1º Felgueiras 41013
	32,71	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	3º Guimarães 47003
	31,58	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	2º Guimarães 47009
3	30,23	JOSE BARROS	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16-06-2010	4º Maia 41029
4	29,90	ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	4º Póvoa de Varzim / Braga 41
	29,30	Helder Martins	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	27-12-2009	3º Guimarães 47008
	29,18	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-02-2010	2º Felgueiras 41013
	28,72	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	4º Guimarães 47008
	27,47	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-01-2010	1º Inatel 41011
	27,47	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20-02-2010	3º Felgueiras 41013
5	26,81	ANSELMO RAMOS	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	2º Luso 38030
	24,60	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	16-06-2010	6º Maia 41029
	23,47	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	09-06-2010	7º Póvoa de Varzim / Braga 41
6	23,31	LUIS TORRES	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	7º Maia 41029
7	23,16	HUGO RAMALHO	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	20-02-2010	4º Felgueiras 41013
	23,15	Luis Torres	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	8º Póvoa de Varzim / Braga 41
8	22,30	BRUNO COSTA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	25-04-2010	5º Luso 38030
	21,82	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	23-05-2010	6º Lisboa 03022
	21,03	Anselmo Ramos	92 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	27-12-2009	6º Guimarães 47008



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Disco 1.750 Kg

Top

1 4,43

1	36,13	ALEXANDRE ALMEIDA	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-06-2010	1º <i>Maia 41029</i>
	35,71	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	04-07-2010	10º <i>Setúbal 03032</i>
	35,19	Alexandre Almeida	93 Juv	CLUBE SPIRIDON GAIA	09-06-2010	3º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
2	34,66	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	16-06-2010	3º <i>Maia 41029</i>
	28,50	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-06-2010	5º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
3	23,97	Jose Henrique	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-06-2010	6º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
	14,94	JOSE MALTEZ	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	09-06-2010	9º <i>Póvoa de Varzim / Braga 41</i>
4	14,43	Jose Maltez	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-06-2010	9º <i>Maia 41029</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

Disco 2 KgS							Top	2 0,09
1	31,32	JOSE SILVA	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4º	Guimarães 47042	
	30,42	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	30-01-2010	1º	Inatel 41011	
	30,24	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	09-01-2010	2º	Guimarães 47009	
2	28,10	PEDRO GUIMARAES	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	6º	Guimarães 47042	
	27,81	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	20-02-2010	1º	Felgueiras 41013	
	27,38	Jose Silva	78 Sen	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28-11-2009	1º	Guimarães 47003	
3	26,86	HUGO VINAGRE	87 Sen	MAIA ATLÉTICO CLUBE	20-02-2010	2º	Felgueiras 41013	
4	25,98	MANUEL SOARES	78 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	8º	Guimarães 47042	
	25,51	Pedro Guimaraes	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	2º	Guimarães 47008	
5	20,09	LUIS LOPES	87 Sen	CLUBE DESPORTIVO DO CANDAL	20-02-2010	4º	Felgueiras 41013	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

Disco 2 KgS

Top

1 9,91

1	19,91	ANDRE CORREIA	89 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25-04-2010	6º Luso 38030
---	--------------	----------------------	--------	---------------------------	------------	---------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

Disco 2 KgS						Top	1 9,10
1	42,51	ADRIANO LOPES	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	27-06-2010	2º Lisboa 03031	
	39,38	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042	
	38,30	Adriano Lopes	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	3º Maia 41030	
2	35,39	HELDER MARTINS	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	2º Guimarães 47042	
3	26,27	ANDRE OLIVEIRA	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	27-12-2009	1º Guimarães 47008	
4	25,91	JOSE BARROS	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	7º Maia 41030	
	25,78	Andre Oliveira	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	9º Guimarães 47042	
	24,31	Jose Barros	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	01-05-2010	1º Maia 41020	
5	21,70	LUIS TORRES	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	30-06-2010	8º Maia 41030	
6	19,29	HUGO RAMALHO	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	2º Maia 41020	
	19,10	Hugo Ramalho	92 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	30-06-2010	9º Maia 41030	



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

Disco 2 KgS

Top

1 8,49

1	34,05	PEDRO FARIA	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	30-06-2010	5º Maia 41030
	33,24	Pedro Faria	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	10-07-2010	3º Guimarães 47042
2	29,05	JOSE HENRIQUE	93 Juv	FUTEBOL CLUBE PORTO	10-07-2010	5º Guimarães 47042
3	26,81	SERGIO CARVALHO	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	7º Guimarães 47042
4	19,51	HELDER CORREIA	94 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	10º Guimarães 47042
5	18,49	VITOR ALVES	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	10-07-2010	11º Guimarães 47042



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

4X60 Metros

Top

3 6,27

1	3 4,39	C D MARCO	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024
		<i>Jorge Oliveira (1997)/ Pedro Pinto (1997)/ Jorge Pinheiro (1997)/ Bruno Neto (1997)</i>				
2	3 4,61	C +S LAVRA - B	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024
		<i>Rui Monteiro (1997)/ Rui Santos (1997)/ José Pedro Passo (1997)/ Diogo Franco (1997)</i>				
3	3 6,27	C + S LAVRA - A	97 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024
		<i>Rui Silva (1997)/ Pedro Silva (1997)/ Leandro Cunha (1998)/ Bruno Vieira (1997)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos**4X80 Metros**

Top

4 6,11

1	3 7,58	SELECÇÃO A A P	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	16-05-2010	1º Maia 41022
		<i>Daniel Reis (1995)/ João Costa (1996)/ José Gonçalves (1995)/ Tomás Ribeiro (1995)</i>				
2	3 8,44	A. A. PORTO	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2010	3º Leiria 03020
		<i>Daniel Reis (1995)/ Jose Gonçalves (1995)/ João Costa (1996)/ Tomás Ribeiro (1996)</i>				
3	3 9,27	C + S LAVRA	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	01-05-2010	1º Maia 41020
		<i>Dinis Azevedo (1995) / Miguel Costa (1996) / João Costa (1996) / Tomás Ribeiro (1995)</i>				
4	3 9,32	C + S LAVRA (A)	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41026
		<i>Pedro Vila Cova (1996)/ Vitor Santos (1995)/ João Conceição (1995)/ Pedro Ferreira (1996)</i>				
5	3 9,80	A DESP AMARANTE	96 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	16-05-2010	2º Maia 41022
		<i>Luis Moura (1996) / Pedro Lopes (1996) / Pedro Silva (1996) / Diogo Luis (1996)</i>				
6	3 9,89	A. DESP AMARANTE	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
		<i>Luis Moura (1996)/ João Carvalho (1995)/ Pedro Lopes (1996)/ Diogo Luis (1996)</i>				
7	3 9,93	F C PORTO	95 Ini	FUTEBOL CLUBE PORTO	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
		<i>Francisco Rebelo (1997)/ Luis Coelho (1995)/ Rui Simões (1996)/ Pedro Gonçalves (1995)</i>				
8	4 0,51	C + S LAVRA (B)	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	29-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41026
		<i>Dinis Azevedo (1995)/ Bernardo Oliveira (1995)/ Rúben Silva (1995)/ João Cunha (1996)</i>				
9	4 1,28	A. D. AMARANTE	95 Ini	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	01-05-2010	2º Maia 41020
		<i>Luis Moura (1996) / Tiago Ricardo (1995) / Pedro Silva (1996) / Pedro Lopes (1996)</i>				
10	4 1,34	C D C NAVAIS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026
		<i>Xiao Yang Huang (1996)/ Flávio Santos (1995)/ João Postiga (1995)/ Daniel Martins (1995)</i>				
11	4 2,80	C. D. C. NAVAIS	95 Ini	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	01-05-2010	3º Maia 41020
		<i>Flavio Santos (1995) / João Postiga (1995) / Andre Silva (1995) / Xiao Yang Huang (1996)</i>				
12	4 6,11	A. R. ESTRELA SUL	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	01-05-2010	3º Maia 41020
		<i>Hugo Santos (1995)/ Vitor Galhardo (1995)/ João Santos (1995)/ / Jorge Silva (1995)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

4X80 Metros

Top

4 6,91

1	4 6,91	ESCOLA MOVIMENTO	97 Inf	ESCOLA DO MOVIMENTO	29-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41026
<i>Philipp Sousa (1997)/ Miguel Chaves (1997)/ Ricardo Nogueira (1998)/ Nuno Alexandrino (1998)</i>						



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

4X100 Metros Planos

Top

4 4,90

1	4 3,20	ESCOLA MOVIMENTO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	17-07-2010	1º Leiria 03034
		<i>tony calvo (1981)/ edgar baptista (1991)/ oscar vilaça (1992)/ carlos nascimento (1994)</i>				
2	4 4,90	ESCOLA MOVIMENTO2	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	2º Guimarães 47042
		<i>Pedro Gonçalves (1990)</i>				
		<i>Tony Calvo (1981)</i>				
		<i>Paulo Lopes (1992)</i>				
		<i>Oscar Vilaça (1992)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

4X100 Metros Planos

Top

4 5,20

1	4 4,51	ESCOLA MOVIMENTO	90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26-06-2010	5º Lisboa 03031
		<i>Tomas Baptista (1992)/ Edgar Baptista (1991)/ Oscar Vilaça (1992)/ Pedro Gonçalves (1990)</i>				
2	4 5,20	C SPIRIDON GAIA	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	16-05-2010	1º Maia 41022
		<i>Amandio Leite (1990)/ Daniel Soares (1991)/ Sergio Teixeira (1994)/ Cláudio Gonçalves (1991)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos**4X100 Metros Planos**

Top

4 8,89

1	4 3,53	F. C. PORTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	3º Setúbal 03032
		<i>pedro machado (1991)/ diogo santos (1991)/ miguel pereira (1991)/ rui sá (1991)</i>				
2	4 3,76	ESCOLA MOVIMENSTO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	03-07-2010	4º Setúbal 03032
		<i>tomás baptista (1992)/ francisco cordoeiro (1992)/ oscar vilaça (1992)/ edgar baptista (1991)</i>				
3	4 3,97	ESCOLA MOVIMENTO	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	10-07-2010	1º Guimarães 47042
		<i>Carlos Nascimento (1994) Tomas Baptista (1992) Edgar Baptista (1991) Francisco Cordoeiro (1992)</i>				
4	4 6,21	C + S LAVRA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	03-07-2010	4º Setúbal 03032
		<i>joão maia (1994)/ francisco évora (1991)/ tiago fonseca (1993)/ edgar azevedo (1991)</i>				
5	4 6,27	C. S. GAIA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	10-07-2010	3º Guimarães 47042
		<i>Claudio Gonçalves (1991) Justino Lopes (1994) Daniel Soares (1991) Sergio Teixeira (1994)</i>				
6	4 6,32	C SPIRIDON DE GAIA	91 Jun	CLUBE SPIRIDON GAIA	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41
		<i>Justino Lopes/ Daniel Soares/ Sérgio Teixeira/ Claudio Gonçalves</i>				
7	4 8,89	C. D. C. NAVAIS	92 Jun	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	10-07-2010	4º Guimarães 47042
		<i>Helder Martins (1992) Carlos Silva (1993) Fernando Figueiredo (1994) Sergio Carvalho (1993)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

4X100 Metros Planos

Top

5 0,97

1	4 4,79	ESCOLA MOVIMENTO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	19-06-2010	1º Guimarães 03030
		<i>Andre Silva (1994)/ Andre Ferrão (1994)/ Diogo Costa (1993)/ Carlos Nascimento (1994)</i>				
2	4 5,26	A. A. PORTO	93 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	06-06-2010	4º Leiria 03020
		<i>Alexandre Almeida (1993)/ João Maia (1994)/ Diogo Costa (1993)/ Carlos Nascimento (1994)</i>				
3	4 7,01	C + S LAVRA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	19-06-2010	3º Guimarães 03030
		<i>João Maia (1994)/ Tiago Fonseca (1993)/ Alexandre Marques (1994)/ Pedro Ferreira (1996)</i>				
	4 7,26	Escola Movimento	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	02-05-2010	1º Maia 41020
		<i>Alexandre Granhão (1993) / Nelson Carneiro (1993) / André Ferrão (1994) / Carlos Nascimento (1994)</i>				
4	4 7,86	C + S LAVRA - A	94 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025
		<i>Pedro Vilacova (1996)/ Marco Reis (1994)/ Ricardo Campos (1994)/ Pedro Ferreira (1996)</i>				
	4 8,23	Escola Movimento	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
		<i>Alexandre Granhão (1993)/ Tomás Vasconcelos (1993)/ Andre Ferrão (1994)/ Nelson Carneiro (1993)</i>				
5	4 9,51	A. D. AMARANTE	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	02-05-2010	2º Maia 41020
		<i>Bruno Varejão (1994)/ Samuel Ribeiro (1993)/ Mário Jorge (1993)/ Eusebio Oliveira (1993)</i>				
6	4 9,69	C D C NAVAIS	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025
		<i>João Postiga (1995)/ Carlos Silva (1993)/ Fernando Figueiredo (1994)/ Xiaoyang Huang (1996)</i>				
7	5 0,97	C. D. C. NAVAIS	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	02-05-2010	3º Maia 41020
		<i>Fernando Figueiredo (1994) / Sergio Carvalho (1993) / Mario Carvalho (1994) / Carlos Silva (1993)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

4X200 Metros

Top 1 5 1,35

1	1 4 2,45	C. SPIRIDON GAIA	90 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	07-02-2010	4º Espinho 03008
		<i>Claudio Gonçalves (1991)/ Manuel Santos (1990)/ Amandio Leite (1990)/ Daniel Soares (1991)</i>				
2	1 5 1,35	C. D. C. NAVAIS	89 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	13-02-2010	3º Braga 47019
		<i>Sergio Carvalho (1993)/ Flavio Santos (1995)/ Filipe Frasco (1989)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

4X200 Metros

Top

1 3 5,35

1	1 3 0,98	F. C. PORTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	24-01-2010	2º Pombal 03005	RR
	1 3 1,49	F. C. Porto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-01-2010	1º Espinho 38007	
2	1 3 3,64	ESCOLA MOVIMENTO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	24-01-2010	4º Pombal 03005	
	1 3 4,22	F. C. Porto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	09-01-2010	3º Pombal 03002	
	1 3 4,79	Escola Movimento	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	07-02-2010	1º Espinho 03008	
	1 3 5,06	Escola Movimento	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-01-2010	2º Pombal 03002	
	1 3 5,35	F. C. Porto	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	07-02-2010	4º Espinho 03008	

Diogo Santos (1991) / Paulo Pinto (1991) / Pedro Machado (1991) / Miguel Pereira (1991)
Diogo Santos (1991) / Paulo Pinto (1991) / Pedro Machado (1991) / Andre Moreira (1992)
Francisco Cordoeiro (1992) / David Rego (1991) / Edgar Baptista (1991) / Oscar Vilaça (1992)
David Rêgo (1991) / Edgar Batista (1991) / Tomas Baptista (1992) / Carlos Nascimento (1994)
Diogo Santos (1991) / Pedro Machado (1991) / Paulo Pinto (1991) / Pedro Mota (1992)



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

4X400 Metros

Top 3 5 4,73

1	3 2 2,62	F. C. PORTO	80 Sen	FUTEBOL CLUBE PORTO	14-02-2010	2º Pombal 03009
		<i>Tiago Ferreira (1987)/ Diogo Santos (1991)/ Diego Manjate (1991)/ Paulo Pinto (1991)</i>				
2	3 2 8,00	ESCOLA MOVIMENTO	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	18-07-2010	4º Leiria 03034
		<i>edgar baptista (1991)/ tomas baptista (1992)/ paulo lopes (1988)/ tony calvo (1981)</i>				
	3 3 0,33	Escola Movimento	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	11-07-2010	1º Guimarães 47042
		<i>Tony Calvo (1981)</i>				
		<i>Tomas Baptista (1992)</i>				
		<i>Paulo Lopes (1988)</i>				
		<i>Andre Ferrão (1981)</i>				
	3 3 3,88	Escola Movimento	81 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	28-02-2010	1º Espinho 03012
		<i>Tony Calvo (1981)/ David Rego (1991)/ Tomas Baptista (1992)/ Paulo Lopes (1988)</i>				
3	3 3 4,14	ESCOLA MOVIMENTO	80 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	31-01-2010	4º Espinho 03006
		<i>Paulo Lopes (1988)/ Tomas Batista (1992)/ David Rego (1991)/ Tony Calvo (1981)</i>				
4	3 3 8,28	C. D. C+S LAVRA	80 Sen	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	31-01-2010	1º Espinho 03006
		<i>Edgar Azevedo (1991) / Francisco Evora (1991) / João Maia (1994)/ Marcio Quintela (1990)</i>				
5	3 5 4,73	C D PÓVOA	80 Sen	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	31-01-2010	2º Espinho 03006
		<i>Diogo Campos (1992)/ Gilberto Carvalho (1993)/ Henrique Ferreira (1992)/ Gil Machado (1989)</i>				



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

4X400 Metros

Top 4 0 7,07

1	3 4 8,81	CLUBE DESP. C+S LAV 90 S23	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA 10-01-2010	1º Espinho 38009
		<i>Francisco Evora (1991) / Carlos Ribeiro (1992) / João Rocha (1992) / Marcio Quintela (1990)</i>		
2	4 0 7,07	ESCOLA MOVIMENTO2 90 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO 11-07-2010	3º Guimarães 47042
		<i>Afonso Roll (1992)</i>		
		<i>David Rego (1992)</i>		
		<i>Ruben Conceição (1990)</i>		
		<i>Pedro Gonçalves (1990)</i>		



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

4X400 Metros

Top

3 4 8,44

1	3 3 3,10	F. C. PORTO	91 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	04-07-2010	6º Setúbal 03032	<i>diogo santos (1991)/ paulo pinto (1991)/ célio inácio (1991)/ rui sá (1991)</i>
2	3 4 0,20	C + S LAVRA	91 Jun	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	04-07-2010	1º Setúbal 03032	<i>francisco évora (1991)/ joão maia (1994)/ tiago fonseca (1993)/ edgar azevedo (1991)</i>
3	3 4 4,25	C. D. POVOA	91 Jun	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	04-07-2010	1º Setúbal 03032	<i>diogo campos (1992)/ joaquim moreira (1993)/ avelino eusébio (1991)/ anselmo ramos (1992)</i>
4	3 4 5,66	ESCOLA MOVIMENTO	91 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	09-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 41	<i>David Rego (1991) / André Ferrão (1994) / Tomas Vasconcelos (1993) / Tomas Baptista (1992)</i>
5	3 4 8,44	ESCOLA MOVIMENTO	92 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	04-07-2010	6º Setúbal 03032	<i>tomás baptista (1992)/ óscar vilaça (1992)/ andré ferrão (1994)/ tomás vasconcelos (1993)</i>



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos**4X300 Metros**

Top 2 5 6,54

1	2 3 6,57	C + S LAVRA	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	20-06-2010	4º	Guimarães 03030
		<i>Tomas Ribeiro (1995)/ Alexandre Marques (1994)/ João Maia (1994)/ Tiago Fonseca (1993)</i>					
2	2 3 8,40	A. DESP. AMARANTE	93 Juv	ASSOC. DESPORTIVA AMARANTE	20-06-2010	1º	Guimarães 03030
		<i>Samuel Ribeiro (1993)/ Bruno Varejão (1994)/ Pedro Silva (1996)/ Luis Mosca (1996)</i>					
3	2 3 9,95	ESCOLA MOVIMENTO	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	20-06-2010	6º	Guimarães 03030
		<i>Alexandre Granhão (1993)/ Nelson Carneiro (1993)/ Tomas Vasconcelos (1993)/ Andre Ferrão (1994)</i>					
	2 4 2,27	Escola Movimento	93 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	23-05-2010	1º	Póvoa de Varzim 41025
		<i>Alexandre granhão (1993)/ Nelson Carneiro (1993)/ Tomás Vasconcelos (1993)/ André Ferrão (1994)</i>					
	2 4 5,08	C + S Lavra	93 Juv	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	2º	Póvoa de Varzim 41025
		<i>Alexandre Marques (1994)/ Marco Reis (1994)/ Ricardo Campos (1994)/ Tiago Fonseca (1993)</i>					
4	2 4 8,98	C D C NAVAIS	93 Juv	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	23-05-2010	3º	Póvoa de Varzim 41025
		<i>João Postiga (1995)/ Carlos Silva (1993)/ Fernando Figueiredo (1994)/ Xiaoyang Huang (1996)</i>					
5	2 5 6,06	C D MARCO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	4º	Póvoa de Varzim 41025
		<i>Rui Silva (1994)/ Manuel Silva (1995)/ João Correia (1994)/ Bruno Monteiro (1994)</i>					
6	2 5 6,54	C. DESP. MARCO	94 Juv	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	20-06-2010	2º	Guimarães 03030
		<i>Bruno Monteiro (1994)/ João Lucena (1994)/ João Correia (1995)/ Manuel Silva (1995)</i>					



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

4X400 Metros

Top 3 4 6,76

1	3 4 6,76	C. D. POVOA	93 Juv	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	11-07-2010	2º Guimarães 47042
		<i>Joaquim Moreira (1993)</i>				
		<i>Diogo Campos (1992)</i>				
		<i>Americo Eusebio (1991)</i>				
		<i>Avelino Eusebio (1993)</i>				





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Infantis

Masculinos

3.000 Metros Marcha

Top 2 5 1 5,66

1	2 0 2 9,21	JULIO REBELO	97 Inf	INDIVIDUAL - PORTO	22-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41024	<<
2	2 1 1 3,08	ANDRÉ COSTA	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41024	
3	2 2 2 5	ALEXANDRE COSTA	97 Inf	ATLETICO CLUBE ALFENENSE	24-01-2010	1º Avintes 41010	
4	2 2 3 5	RUI COSTA	98 Inf	CLUBE SPIRIDON GAIA	24-01-2010	2º Avintes 41010	
	2 2 5 2	André Costa	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	3º Avintes 41010	
5	2 3 2 5	SILVIO GOMES	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	4º Avintes 41010	
	2 3 3 5,57	Silvio Gomes	97 Inf	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	22-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41024	
6	2 5 1 5,66	MIGUEL TENENTE	98 Inf	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	22-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41024	<



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

4.000 Metros Marcha

Top 3 0 0 4,00

1	2 2 0 2,16	JORGE SILVA	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	05-06-2010	5º Leiria 03020
	2 3 3 0,65	Jorge Silva	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	30-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026
	2 4 1 7,30	Jorge Silva	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	16-05-2010	1º Maia 41022
	2 4 4 3,69	Jorge Silva	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	01-05-2010	1º Maia 41020
2	2 5 2 3,49	BRUNO MARTINS	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	30-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026 ~
	2 6 0 7	Bruno Martins	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	24-01-2010	1º Avintes 41010
	2 6 1 9	Jorge Silva	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	24-01-2010	2º Avintes 41010
3	2 7 3 1,34	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	16-05-2010	2º Maia 41022
	2 8 0 2,61	Jose Vasconcelos	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	01-05-2010	2º Maia 41020
4	3 0 0 4	VITOR GUEDES	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	24-01-2010	3º Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Seniores

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top 2 3 5 3,36

1	2 3 5 3,36	RAFAEL DIAS	79 Sen	ATLETICO CLUBE ALFENENSE	29-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41026	~~
---	------------	--------------------	--------	--------------------------	------------	--------------------------	----





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Sub23

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top 2 5 4 2,03

1	2 5 4 2,03	RUI MAGALHÃES	88 S23	ATLETICO CLUBE ALFENENSE	29-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41026
---	------------	---------------	--------	--------------------------	------------	--------------------------



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juvenis

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top 3 8 1 5,00

1	3 1 1 1,84	JOSE MALTEZ	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	23-05-2010	2º Póvoa de Varzim 41025
	3 2 0 6,2	Jose Maltez	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	29-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41026 <
	3 2 5 3,16	Jose Maltez	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	16-01-2010	4º Braga 47012
	3 3 0 6	Jose Maltez	94 Juv	CLUBE ATLETISMO AVINTES	24-01-2010	2º Avintes 41010
2	3 8 1 5	BRUNO MARQUES	94 Juv	ATLETICO CLUBE ALFENENSE	24-01-2010	3º Avintes 41010



Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Iniciados

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top 3 7 4 9,17

1	3 0 4 2,74	JORGE SILVA	95 Ini	ASSOC. REC. ESTRELA DO SUL	23-05-2010	1º Póvoa de Varzim 41025	
2	3 2 5 3,24	BRUNO MARTINS	96 Ini	CLUBE DESPORTIVO DO MARCO	23-05-2010	3º Póvoa de Varzim 41025	~~
3	3 2 5 8,90	VITOR GUEDES	96 Ini	UNIÃO DESPORTIVA DA VÁRZEA	23-05-2010	4º Póvoa de Varzim 41025	<<
4	3 2 5 8,90	JOSE VASCONCELOS	95 Ini	INDIVIDUAL - PORTO	23-05-2010	5º Póvoa de Varzim 41025	~<
5	3 7 4 9,17	MIGUEL LOPES	95 Ini	CLUBE DESPORTO C+S DE LAVRA	23-05-2010	6º Póvoa de Varzim 41025	<<





Ranking de 2010

Absoluto (até)

do escalão: Juniores

Masculinos

10.000 Metros Marcha

Top 5 0 3 2,14

1	4 7 0 2,00	FLÁVIO SILVA	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	11-07-2010	2º Guimarães 47042
	4 9 1 3,31	Flávio Silva	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	02-06-2010	1º Póvoa de Varzim / Braga 4 ~
	5 0 3 2,14	Flávio Silva	92 Jun	FUTEBOL CLUBE PORTO	03-07-2010	3º Setúbal 03032 ~

