



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

100 Metros planos

Top

1 3,84

1 3,32	+ 0,6	LILIANA MANHENTE	87 Sen	Escola do Movimento	28-05-2011	2ª	Guimarães / Leiria / E i X
1 3,1	+ 1,8	RAQUEL CERQUEIRA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	06-07-2011	4ª	Maia 41034
1 3,67	- 0,9	Raquel Cerqueira	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	13-03-2011	5ª	Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

1 3,31	+ 2,4	Liliana Manhente	85 Sen	Escola do Movimento	08-06-2011	6ª	Maia 41027
1 3,84	+ 2,2	Raquel Cerqueira	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	08-06-2011	7ª	Maia 41027





Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

100 Metros planos

Top

1 5,28

1 4,56	- 0,6	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	28-05-2011	7ª	Maia 41026
1 4,75	+ 1,4	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	6ª	Maia 41020
1 4,79	+ 1,5	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	3ª	Maia 41021
1 5,26	- 0,6	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	15-05-2011	4ª	Maia 41023
1 5,28	- 1,6	ANA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	07-05-2011	5ª	Guimarães 47029



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

100 Jardas

Top

1 3,94

1 3,94 + 0,3 **CATARINA RAMOS**

89 S23 Clube Desp da Póvoa

11-12-2010

1ª *Maia 41008*





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

100 Metros planos

Top

1 4,63

1 2,56	+ 1,4	DANIELA CRUZ	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	1ª	Maia 41020
1 2,74	- 1,6	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	07-05-2011	1ª	Guimarães 47029
1 2,74	+ 1,0	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	11-06-2011	2ª	Braga 41032
1 2,75	- 0,3	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	02-07-2011	4ª	Guimarães 03034
1 2,80	+ 0,5	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	11-06-2011	2ª	Braga 41032
1 2,87	0,0	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
1 2,92	- 0,6	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	2ª	Maia 41026
1 2,94	- 0,9	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	13-03-2011	2ª	Maia 41015
1 2,95	+ 1,4	ANA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	2ª	Maia 41020
1 2,97	+ 0,5	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-06-2011	3ª	Braga 41032
1 3,04	+ 1,0	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-06-2011	3ª	Braga 41032
1 3,12	0,0	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
1 3,16	- 0,6	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	3ª	Maia 41026
1 3,31	- 0,9	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	3ª	Maia 41015
1 3,54	+ 1,4	ELSA FRANCA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	4ª	Maia 41020
1 3,64	- 0,6	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	15-05-2011	1ª	Maia 41023
1 3,79	- 0,6	SILVIA FLORIDO	93 Jun	Maia Atlético Clube	28-05-2011	5ª	Maia 41026
1 3,99	- 0,6	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	2ª	Maia 41023
1 4,63	- 0,6	Silvia Florido	93 Jun	Maia Atlético Clube	15-05-2011	3ª	Maia 41023

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,53	+ 3,3	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	19-03-2011	1ª	Aveiro 38017
1 2,62	+ 3,1	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	06-07-2011	3ª	Maia 41034
1 2,70	+ 3,1	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	09-07-2011	4ª	Lisboa 03035
1 2,80	+ 2,1	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	2ª	Maia 41021
1 3,05	+ 2,1	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	3ª	Maia 41021
1 3,62	+ 2,2	Silvia Florido	93 Jun	Maia Atlético Clube	08-06-2011	4ª	Maia 41027

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**100 Metros planos**

Top

1 5,88

1 2,45	+ 1,0	DANIELA FRANÇA	95 Juv	Maia Atlético Clube	11-06-2011	1ª Braga 41032
1 2,52	0,0	Daniela França	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	2ª Leiria 03025
1 2,59	- 0,6	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª Maia 41026
1 2,68	+ 0,5	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	11-06-2011	1ª Braga 41032
1 2,73	- 3,6	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-05-2011	1ª Maia 41023
1 2,79	- 1,6	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	07-05-2011	2ª Guimarães 47029
1 2,81	- 0,9	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	13-03-2011	1ª Maia 41015
1 2,8	+ 1,8	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	06-07-2011	1ª Maia 41034
1 3,10	0,0	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	Maia Atlético Clube	11-06-2011	1ª Braga 41032
1 3,11	+ 1,0	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	11-06-2011	4ª Braga 41032
1 3,22	- 3,6	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	15-05-2011	2ª Maia 41023
1 3,24	- 0,6	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	28-05-2011	4ª Maia 41026
1 3,31	- 0,6	ANA RAQUEL BATISTA	94 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	3ª Guimarães 47026
1 3,36	- 0,3	Ana Raquel Batista	94 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	2ª Guimarães 47026
1 3,38	- 3,6	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	15-05-2011	3ª Maia 41023
1 3,43	0,0	LARA CARVALHO	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	1ª Amarante 41028
1 3,44	+ 0,6	ANA RITA QUEIRÓS	95 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	2ª Guimarães 47026
1 3,49	- 3,6	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	4ª Maia 41023
1 3,57	- 1,6	BEATIZ MARQUES	94 Juv	Maia Atlético Clube	07-05-2011	3ª Guimarães 47029
1 3,59	- 0,9	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	13-03-2011	4ª Maia 41015
1 3,64	- 0,6	Ana Rita Queirós	95 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	5ª Guimarães 47026
1 3,4	+ 1,8	REBECA COHEN	95 Juv	Escola do Movimento	06-07-2011	5ª Maia 41034
1 3,72	0,0	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	3ª Inatel - Maia 41014
1 3,93	0,0	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	11-06-2011	2ª Braga 41032
1 4,01	+ 1,0	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	11-06-2011	5ª Braga 41032
1 4,04	- 0,6	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	28-05-2011	6ª Maia 41026
1 4,07	- 3,6	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	15-05-2011	5ª Maia 41023
1 4,12	0,0	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	3ª Amarante 41028
1 4,14	+ 1,5	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	30-04-2011	2ª Maia 41021
1 4,16	+ 1,4	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	16-04-2011	5ª Maia 41020
1 4,29	0,0	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	3ª Braga 41032
1 4,34	+ 0,7	ANA FARIAS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	6ª Guimarães / Leiria / E U Lis
1 4,42	0,0	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	4ª Inatel - Maia 41014
1 4,44	- 3,6	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	15-05-2011	6ª Maia 41023
1 4,45	- 0,9	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	13-03-2011	6ª Maia 41015
1 4,63	- 1,0	LILIANA RODRIGUES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	8ª Abrantes 03032
1 4,81	0,0	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	5ª Inatel - Maia 41014
1 4,90	0,0	JOANA SILVA	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	6ª Inatel - Maia 41014
1 5,16	+ 1,2	INES PACHECO	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	21-05-2011	4ª Póvoa de Varzim 41024
1 5,21	0,0	CRISTIANA SOUSA	95 Juv	Escola do Movimento	11-06-2011	4ª Braga 41032
1 5,25	- 0,9	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	13-03-2011	7ª Maia 41015
1 5,26	+ 1,5	TANIA DINIS	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	30-04-2011	4ª Maia 41021
1 5,88	+ 1,5	Cristiana Sousa	95 Juv	Escola do Movimento	30-04-2011	5ª Maia 41021

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,44	+ 2,9	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	18-06-2011	2ª Pombal 03029
1 2,59	+ 2,4	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	08-06-2011	1ª Maia 41027
1 3,02	+ 2,4	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	08-06-2011	5ª Maia 41027
1 3,09	+ 4,2	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	18-06-2011	3ª Pombal 03029
1 3,17	+ 3,5	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	18-06-2011	3ª Pombal 03029
1 3,17	+ 3,1	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	06-07-2011	4ª Maia 41034
1 3,19	+ 3,5	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	21-07-2011	1ª Viana do Castelo 49039
1 3,20	+ 2,2	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	08-06-2011	1ª Maia 41027



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

100 Metros planos

Top

1 5,88

1 3,24	+ 3,0	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	09-07-2011	6ª Lisboa 03035
1 3,33	+ 3,5	Rita Queiroz	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-07-2011	2ª Viana do Castelo 49039
1 3,45	+ 2,9	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	21-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
1 3,50	+ 5,3	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	21-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024
1 3,53	+ 2,2	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	08-06-2011	3ª Maia 41027
1 3,71	+ 2,2	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	5ª Maia 41027
1 3,73	+ 2,1	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	7ª Maia 41021
1 3,73	+ 3,5	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	21-07-2011	3ª Viana do Castelo 49039
1 3,76	+ 5,3	Rebeca Cohen	95 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	6ª Póvoa de Varzim 41024
1 3,79	+ 2,2	Rebeca Cohen	95 Juv	Escola do Movimento	08-06-2011	6ª Maia 41027
1 3,81	+ 2,9	Rebeca Cohen	95 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024
1 3,82	+ 4,4	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	06-07-2011	1ª Maia 41034
1 3,95	+ 3,4	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024
1 4,02	+ 4,4	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	2ª Maia 41034
1 4,05	+ 2,2	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	08-06-2011	8ª Maia 41027
1 4,12	+ 2,9	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	21-05-2011	5ª Póvoa de Varzim 41024
1 4,13	+ 2,5	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	08-06-2011	6ª Maia 41027
1 4,17	+ 3,4	Ana Moura	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	21-05-2011	5ª Póvoa de Varzim 41024
1 4,32	+ 5,3	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	8ª Póvoa de Varzim 41024
1 4,81	+ 4,4	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	4ª Maia 41034
1 4,88	+ 4,4	Ines Carvalho	94 Juv	Escola do Movimento	06-07-2011	5ª Maia 41034
1 4,95	+ 2,5	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	08-06-2011	7ª Maia 41027
1 5,11	+ 2,5	Cristiana Sousa	95 Juv	Escola do Movimento	08-06-2011	8ª Maia 41027
1 5,19	+ 2,9	Cristiana Sousa	95 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	6ª Póvoa de Varzim 41024
1 5,21	+ 4,4	Cristiana Sousa	95 Juv	Escola do Movimento	06-07-2011	6ª Maia 41034



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

100 Metros planos

Top **1 6,13**

1 3,46	+ 1,2	HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,78	+ 1,2	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,96	+ 1,2	CLAUDIA COSTA	96 Ini	Casa do Benfica em Paredes	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
1 5,25	+ 1,2	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
1 6,13	+ 1,2	ANA CORREIA	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	21-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024

Marcas com vento antiregulamentar

1 3,14	+ 2,5	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	08-06-2011	1ª	Maia 41027
1 3,21	+ 2,5	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	2ª	Maia 41027
1 3,31	+ 2,5	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	3ª	Maia 41027
1 3,34	+ 5,3	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,35	+ 3,4	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,35	+ 5,3	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,37	+ 2,5	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	4ª	Maia 41027
1 3,46	+ 2,4	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	18-06-2011	6ª	Pombal 03029
1 3,54	+ 5,3	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,57	+ 2,9	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,71	+ 5,3	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,78	+ 2,5	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	5ª	Maia 41027
1 3,82	+ 3,4	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
1 3,95	+ 5,3	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	21-05-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41024
1 4,03	+ 3,4	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
1 4,05	+ 2,9	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
1 4,73	+ 3,4	Rita Silva	96 Ini	Escola do Movimento	21-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
1 4,99	+ 3,4	Daniela Madeira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	21-05-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41024

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 4,07

1 0,71	0,0	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
1 0,77	+ 0,5	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	1ª	Maia 41023	
1 0,77	+ 2,0	INÊS DIAS	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	1ª	Maia 41034	
1 0,84	- 0,5	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 0,85	+ 0,5	HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	2ª	Maia 41023	
1 0,90	- 0,3	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029	
1 0,92	- 0,5	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 0,92	0,0	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	1ª	Leiria 24031	
1 0,94	+ 0,7	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
1 0,94	- 0,6	Ana Alves	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	5ª	Leiria 03025	
1 0,96	+ 0,5	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	14-05-2011	3ª	Maia 41023	
1 0,97	+ 1,7	INES PACHECO	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,00	+ 0,5	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	4ª	Maia 41023	
1 1,02	- 0,5	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	2ª	Maia 41026	
1 1,02	- 0,5	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	29-05-2011	3ª	Maia 41026	
1 1,03	+ 1,5	CLAUDIA COSTA	96 Ini	Casa do Benfica em Paredes	14-05-2011	1ª	Maia 41023	
1 1,03	+ 0,5	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	14-05-2011	5ª	Maia 41023	
1 1,04	+ 0,7	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,04	- 1,1	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 1,04	- 0,5	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	4ª	Maia 41026	
1 1,04	+ 1,9	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	1ª	Maia 41034	
1 1,05	+ 0,5	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	6ª	Maia 41023	
1 1,07	- 0,5	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	2ª	Maia 41020	
1 1,07	- 0,5	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	5ª	Maia 41026	
1 1,08	- 0,5	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	3ª	Maia 41020	
1 1,10	+ 2,0	ANA ABREU	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	2ª	Maia 41034	
1 1,10	+ 2,0	ANA ORFÃO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	3ª	Maia 41034	
1 1,11	- 1,4	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 1,13	+ 0,2	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	30-04-2011	1ª	Maia 41021	
1 1,13	- 2,4	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 1,13	0,0	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
1 1,14	- 0,7	DIANA OLIVEIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	6ª	Leiria 24031	
1 1,15	+ 1,7	Inês Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,17	+ 0,7	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,17	+ 1,5	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	2ª	Maia 41023	
1 1,20	- 2,5	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 1,22	- 2,4	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	29-05-2011	2ª	Maia 41026	
1 1,23	+ 2,0	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	06-07-2011	4ª	Maia 41034	
1 1,27	- 0,3	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 1,27	0,0	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	10-06-2011	3ª	Amarante 41028	
1 1,29	- 0,2	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
1 1,29	+ 0,2	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	30-04-2011	2ª	Maia 41021	
1 1,31	+ 0,7	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,31	+ 0,3	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	18-06-2011	2ª	Braga 47035	X
1 1,34	- 0,2	CLAUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
1 1,36	+ 1,0	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,37	- 0,5	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	4ª	Maia 41020	
1 1,44	+ 0,2	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	30-04-2011	3ª	Maia 41021	
1 1,44	- 0,3	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	4ª	Guimarães 47029	
1 1,44	- 1,4	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	3ª	Maia 41026	
1 1,45	- 0,2	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	3ª	Maia 41017	
1 1,46	- 2,5	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	29-05-2011	2ª	Maia 41026	

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 4,07

1 1,46	- 0,5	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	8ª	Maia 41026	
1 1,48	- 0,5	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	5ª	Maia 41020	
1 1,49	- 0,2	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	4ª	Maia 41017	
1 1,49	+ 0,2	Claudia Costa	96 Ini	Casa do Benfica em Paredes	30-04-2011	4ª	Maia 41021	
1 1,50	- 0,5	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	6ª	Maia 41020	
1 1,51	+ 0,7	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,51	+ 0,3	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	18-06-2011	3ª	Braga 47035	X
1 1,52	+ 0,5	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	14-05-2011	7ª	Maia 41023	
1 1,52	- 0,5	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	09-07-2011	2ª	Braga 47037	
1 1,54	- 1,9	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
1 1,55	+ 1,0	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,55	- 1,1	Claudia Costa	96 Ini	Casa do Benfica em Paredes	29-05-2011	4ª	Maia 41026	
1 1,55	- 1,1	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	3ª	Maia 41026	
1 1,57	+ 1,0	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,57	+ 0,2	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
1 1,57	- 0,2	Inês Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	5ª	Maia 41017	
1 1,58	+ 1,4	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	4ª	Maia 41034	
1 1,62	- 0,3	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	3ª	Maia 41020	
1 1,62	- 0,3	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	2ª	Maia 41020	
1 1,64	- 0,7	MÁRCIA DIAS	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	7ª	Leiria 24031	
1 1,65	+ 2,0	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	6ª	Maia 41034	
1 1,67	- 1,5	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029	X
1 1,68	- 1,0	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 1,68	+ 0,2	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	5ª	Maia 41021	
1 1,70	+ 1,0	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,70	- 0,5	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	7ª	Maia 41020	
1 1,70	- 2,5	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	3ª	Maia 41026	
1 1,71	- 0,2	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	26-03-2011	6ª	Maia 41017	
1 1,72	+ 1,0	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,72	- 1,9	Catarina Barbosa	96 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
1 1,73	+ 0,5	CARLA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	14-05-2011	8ª	Maia 41023	
1 1,74	- 0,3	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	4ª	Maia 41020	
1 1,75	0,0	Ana Orfão	97 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	5ª	Guimarães 47026	
1 1,81	- 1,9	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	3ª	Maia 41017	
1 1,81	- 0,2	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	7ª	Maia 41017	
1 1,81	- 0,2	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 1,83	+ 1,5	RITA SILVA	96 Ini	Escola do Movimento	14-05-2011	3ª	Maia 41023	
1 1,84	- 1,0	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	2ª	Maia 41020	
1 1,84	+ 1,5	ANA OLIVEIRA	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	14-05-2011	4ª	Maia 41023	
1 1,85	+ 1,5	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	5ª	Maia 41023	
1 1,85	0,0	Ana Oliveira	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
1 1,86	+ 0,2	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	30-04-2011	6ª	Maia 41021	
1 1,86	0,0	MARIANA MEIRA	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
1 1,88	+ 0,7	Carla Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,90	+ 0,2	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
1 1,90	- 0,3	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	5ª	Maia 41020	
1 1,90	- 2,5	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	29-05-2011	4ª	Maia 41026	
1 1,91	- 1,9	Mariana Ferreira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	4ª	Maia 41017	
1 1,91	+ 0,2	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	7ª	Maia 41021	
1 1,92	- 0,3	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	6ª	Maia 41020	
1 1,94	- 1,4	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	6ª	Maia 41026	
1 1,97	+ 1,7	Adriana Costa	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014	
1 1,98	0,0	BEATRIZ MARQUES	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	3ª	Amarante 41028	

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 4,07

1 2,00	+ 0,2	Raquel Soares	96 Ini	Clube Desp do Marco	26-03-2011	3ª	Maia 41017
1 2,03	+ 0,2	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	26-03-2011	4ª	Maia 41017
1 2,03	+ 1,0	ANA MARGARIDA MAIA	96 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	7ª	Guimarães 47026
1 2,10	+ 1,0	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
1 2,12	- 0,3	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	7ª	Maia 41020
1 2,15	- 1,1	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	29-05-2011	7ª	Maia 41026
1 2,16	+ 1,7	DANIELA MADEIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
1 2,20	0,0	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	10-06-2011	4ª	Amarante 41028
1 2,25	- 1,0	Adriana Costa	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	3ª	Maia 41020
1 2,26	- 1,9	Adriana Costa	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	5ª	Maia 41017
1 2,29	- 0,2	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	2ª	Maia 41020
1 2,30	0,0	BRUNA PINTO	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	5ª	Amarante 41028
1 2,31	+ 1,9	Rita Silva	96 Ini	Escola do Movimento	06-07-2011	4ª	Maia 41034
1 2,37	+ 1,7	JOANA PIRES	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
1 2,43	- 0,2	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	3ª	Maia 41020
1 2,47	0,0	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	10-06-2011	5ª	Amarante 41028
1 2,52	+ 1,9	Daniela Madeira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	06-07-2011	5ª	Maia 41034
1 2,52	+ 1,4	ANA CORREIA	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	06-07-2011	6ª	Maia 41034
1 2,54	- 2,5	Daniela Madeira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	6ª	Maia 41026
1 2,55	- 2,4	ANA CARVALHO	96 Ini	Ginásio da Trofa	29-05-2011	5ª	Maia 41026
1 2,63	- 1,0	BARBARA MACHADO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	4ª	Maia 41020
1 2,67	- 1,0	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	5ª	Maia 41020
1 2,69	+ 0,2	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	26-03-2011	5ª	Maia 41017
1 2,70	+ 0,2	Flavia Dias	97 Ini	Clube Desp do Marco	26-03-2011	6ª	Maia 41017
1 2,71	- 0,2	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	4ª	Maia 41020
1 2,88	- 2,5	Ana Correia	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	29-05-2011	8ª	Maia 41026
1 3,02	- 0,2	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	17-04-2011	5ª	Maia 41020
1 3,10	+ 1,7	RAQUEL RENTE	97 Ini	Aventura Gaia Clube	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
1 3,33	- 1,1	SOFIA ALMEIDA	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	8ª	Maia 41026
1 3,49	+ 0,2	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	26-03-2011	7ª	Maia 41017
1 3,62	- 1,0	SARA MENDONÇA	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	6ª	Maia 41020
1 3,71	+ 1,5	MONICA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	14-05-2011	6ª	Maia 41023
1 3,84	- 2,4	DIANA PINTO	97 Ini	Futebol Clube de Parada	29-05-2011	6ª	Maia 41026
1 3,88	+ 0,7	Monica Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	7ª	Inatel - Maia 41014
1 3,89	- 1,0	Ana Correia	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	17-04-2011	7ª	Maia 41020
1 4,07	0,0	ALCINDA BILA	96 Ini	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	6ª	Amarante 41028

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,4	+ 2,8	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	1ª	Maia 41034
1 0,73	+ 2,8	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
1 0,5	+ 2,8	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	3ª	Maia 41034
1 0,5	+ 2,8	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	2ª	Maia 41034
1 0,78	+ 2,8	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
1 0,7	+ 2,8	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	06-07-2011	5ª	Maia 41034
1 1,09	+ 3,3	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	14-05-2011	1ª	Maia 41023
1 1,23	+ 2,1	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	1ª	Maia 41034
1 1,24	+ 3,3	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	2ª	Maia 41023
1 1,26	+ 2,8	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
1 1,38	+ 3,3	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	3ª	Maia 41023
1 1,43	+ 2,8	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
1 1,48	+ 3,2	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-03-2011	1ª	Aveiro 38017
1 1,52	+ 2,7	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	30-04-2011	1ª	Maia 41021
1 1,54	+ 2,1	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	2ª	Maia 41034
1 1,55	+ 3,3	Adriana Costa	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	14-05-2011	4ª	Maia 41023



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

80 Metros Planos

Top

1 4,07

1 1,76	+ 2,8	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
1 1,77	+ 3,3	Raquel Soares	96 Ini	Clube Desp do Marco	14-05-2011	5ª	Maia 41023
1 1,79	+ 2,1	Adriana Costa	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
1 1,82	+ 3,3	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	14-05-2011	6ª	Maia 41023
1 1,82	+ 2,1	Bruna Pinto	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	06-07-2011	4ª	Maia 41034
1 1,95	+ 2,1	Mariana Meira	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	06-07-2011	5ª	Maia 41034
1 2,02	+ 2,1	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	06-07-2011	6ª	Maia 41034
1 2,13	+ 2,1	Ana Oliveira	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
1 2,25	+ 2,1	Bruna Pinto	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
1 2,27	+ 2,7	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	30-04-2011	3ª	Maia 41021
1 2,27	+ 2,1	Beatriz Marques	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	06-07-2011	7ª	Maia 41034
1 2,28	+ 2,8	Mariana Meira	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
1 2,29	+ 2,7	Daniela Madeira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	4ª	Maia 41021
1 2,58	+ 3,3	Ana Correia	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	14-05-2011	7ª	Maia 41023
1 3,23	+ 2,7	Ana Correia	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	30-04-2011	5ª	Maia 41021
1 3,25	+ 2,1	Diana Pinto	97 Ini	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
1 3,90	+ 2,7	Sofia Almeida	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	6ª	Maia 41021

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**80 Metros Planos**

Top

1 3,15

1 1,07	+ 1,4	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	1ª	Maia 41034
1 1,21	- 1,1	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	2ª	Maia 41026
1 1,31	- 0,5	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	6ª	Maia 41026
1 1,39	- 1,4	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-05-2011	2ª	Maia 41026
1 1,42	- 0,5	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-05-2011	7ª	Maia 41026
1 1,45	+ 2,0	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	06-07-2011	5ª	Maia 41034
1 1,47	+ 1,4	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	2ª	Maia 41034
1 1,48	- 1,4	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	4ª	Maia 41026
1 1,49	- 0,5	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	09-07-2011	1ª	Braga 47037
1 1,57	+ 1,4	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	06-07-2011	3ª	Maia 41034
1 1,65	- 1,1	MÁRCIA DIAS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	5ª	Maia 41026
1 1,75	0,0	CATARINA SILVA	98 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	6ª	Leiria 24031
1 1,81	- 2,4	SARA FARIA	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	29-05-2011	3ª	Maia 41026
1 1,81	+ 1,4	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	5ª	Maia 41034
1 1,83	- 1,4	RAFAELA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	5ª	Maia 41026
1 1,89	- 1,1	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	6ª	Maia 41026
1 2,06	- 2,5	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	5ª	Maia 41026
1 2,15	- 1,4	SARA TEIXEIRA	99 Inf	Ginásio da Trofa	29-05-2011	7ª	Maia 41026
1 2,20	- 2,4	INES RIBEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	4ª	Maia 41026
1 2,23	+ 1,9	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	06-07-2011	3ª	Maia 41034
1 2,52	- 1,4	CRISTIANA SOUSA	99 Inf	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	29-05-2011	8ª	Maia 41026
1 2,73	- 2,5	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	7ª	Maia 41026
1 3,15	+ 1,4	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	7ª	Maia 41034

Marcas com vento antiregulamentar

1 1,0	+ 2,8	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	7ª	Maia 41034
1 1,62	+ 2,1	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	06-07-2011	3ª	Maia 41034



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

60 Metros Planos

Top

8,81

8,44	LILIANA MANHENTE	85 Sen	Escola do Movimento	15-01-2011	1ª Braga 47011
8,47	Liliana Manhente	85 Sen	Escola do Movimento	15-01-2011	1ª Braga 47011
8,49	RAQUEL CERQUEIRA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	11-12-2010	1ª Braga 47003
8,56	Raquel Cerqueira	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-02-2011	2ª Braga 47014
8,81	- 0,1 DIANA CARQUEIJO	87 Sen	Escola do Movimento	23-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013

Marcas com vento antiregulamentar

8,49	+ 2,2 Raquel Cerqueira	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	27-11-2010	4ª Maia 41002
-------------	------------------------	--------	------------------------------	------------	---------------



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

60 Metros Planos

Top

9,33

9,33 + 0,6 **CATARINA RAMOS** 89 S23 Clube Desp da Póvoa 23-01-2011 6ª Inatel - Maia 41013





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

60 Metros Planos

Top

9,53

8,04	DANIELA CRUZ	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	3ª	Braga 47011
8,09	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	4ª	Braga 47011
8,19	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	08-01-2011	3ª	Pombal 03003
8,28	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	05-02-2011	6ª	Pombal 03009
8,38	ANA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	7ª	Braga 47011
8,42	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	2ª	Braga 47011
8,63	SÍLVIA FLÓRIDO	93 Jun	Maia Atlético Clube	15-01-2011	2ª	Braga 47011
8,95	Sílvia Flórido	93 Jun	Maia Atlético Clube	08-01-2011	7ª	Braga 47008

Marcas com vento antiregulamentar

9,53	+ 2,2 Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	8ª	Maia 41002
-------------	-----------------------	--------	---------------------	------------	----	------------



Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

9,66

7,87	DANIELA FRANÇA	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	2ª	Braga 47011
7,98	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	1ª	Braga 47011
8,00	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Braga 47015
8,01	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	12-02-2011	1ª	Braga 47014
8,01	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Braga 47015
8,07	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	22-01-2011	5ª	Pombal 03006
8,16	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	22-01-2011	4ª	Pombal 03006
8,24	DANIELA CRUZ	93 Juv	Clube Spiridon de Gaia	19-12-2010	2ª	Braga 47006
8,25	Daniela Cruz	93 Juv	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	3ª	Braga 47003
8,30	+ 0,6 ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
8,42	ANA SILVA	93 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	7ª	Braga 47003
8,43	BEATIZ MARQUES	94 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	3ª	Braga 47011
8,46	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	Maia Atlético Clube	22-01-2011	5ª	Pombal 03006
8,47	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	8ª	Braga 47011
8,58	+ 0,6 ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
8,60	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	19-12-2010	4ª	Braga 47006
8,62	REBECA COHEN	95 Juv	Escola do Movimento	15-01-2011	6ª	Braga 47011
8,62	JESSICA SERRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	7ª	Braga 47011
8,62	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	15-01-2011	5ª	Braga 47011
8,62	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	15-01-2011	3ª	Braga 47011
8,66	Rebeca Cohen	95 Juv	Escola do Movimento	15-01-2011	5ª	Braga 47011
8,72	+ 0,6 Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
8,91	+ 0,6 JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
8,93	- 0,1 Rebeca Cohen	95 Juv	Escola do Movimento	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
8,94	+ 0,6 SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
8,96	ANA FARIAS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	5ª	Braga / Pombal 03007
9,07	+ 0,6 MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
9,16	- 0,1 Ana Farias	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
9,19	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	5ª	Braga 47011
9,25	- 0,1 Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
9,26	+ 0,6 MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
9,27	+ 0,6 JOANA SILVA	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
9,49	- 0,1 FÁBIA LEMOS	94 Juv	Maia Atlético Clube	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
9,59	- 0,1 RITA FERRAZ	94 Juv	Escola do Movimento	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
9,66	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-12-2010	6ª	Braga 47006

Marcas com vento antiregulamentar

8,21	+ 2,2 Daniela Cruz	93 Juv	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	1ª	Maia 41002
8,27	+ 2,3 Ana Silva	93 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	4ª	Maia 41002
8,41	+ 2,3 Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	27-11-2010	5ª	Maia 41002
8,78	+ 2,2 Joana Silva	94 Juv	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	5ª	Maia 41002
9,26	+ 2,1 Fábila Lemos	94 Juv	Maia Atlético Clube	27-11-2010	4ª	Maia 41002
9,38	+ 2,1 Alexandra Rodrigues	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	5ª	Maia 41002
9,38	+ 2,2 Silvia Santos	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	7ª	Maia 41002



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

60 Metros Planos

Top

1 0,70

8,19		DANIELA FRANÇA	95 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	1ª Braga 47003
8,60	+ 0,2	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013
8,67	+ 0,2	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	23-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013
8,78	+ 0,2	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	3ª Inatel - Maia 41013
8,82	- 0,5	ANA ORFÃO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013
8,84	+ 0,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013
8,87	+ 0,2	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	5ª Inatel - Maia 41013
8,90	+ 0,2	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	23-01-2011	6ª Inatel - Maia 41013
8,92	- 0,5	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	23-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013
8,99		Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	2ª Braga 47003
9,02	- 0,5	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	3ª Inatel - Maia 41013
9,08	+ 0,2	ANA ABREU	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	7ª Inatel - Maia 41013
9,14		JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	11-12-2010	3ª Braga 47003
9,20	+ 0,2	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013
9,30	- 0,5	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	23-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013
9,32		TERESA RAMOS	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	4ª Alpiarça 03008
9,36	+ 0,2	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	8ª Inatel - Maia 41013
9,49	+ 0,2	DANIELA MADEIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013
9,53	- 0,5	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	6ª Inatel - Maia 41013
9,59	+ 0,6	RITA SILVA	96 Ini	Escola do Movimento	23-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013
9,72	+ 0,2	INÊS TAVARES	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013
1 0,17	+ 0,2	RAQUEL RENTE	97 Ini	Aventura Gaia Clube	23-01-2011	5ª Inatel - Maia 41013

Marcas com vento antiregulamentar

8,22	+ 2,3	Daniela França	95 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	3ª Maia 41002
8,42	+ 2,2	Soraia Vasconcelos	95 Ini	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	3ª Maia 41002
8,71	+ 2,1	Rebeca Cohen	95 Ini	Escola do Movimento	27-11-2010	1ª Maia 41002
9,06	+ 2,2	Liliana Rodrigues	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	6ª Maia 41002
9,13	+ 2,1	Melânia Fonte	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	2ª Maia 41002
9,20	+ 2,1	Carla Gonçalves	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	3ª Maia 41002
9,53	+ 2,1	Catarina Fernandes	95 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	6ª Maia 41002
1 0,70	+ 2,1	Ana Ramalho	95 Ini	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	7ª Maia 41002

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 2,29

8,25	+ 1,6	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	1ª	Maia 41021	
8,26	0,0	CAROLINA SUZANO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
8,31	0,0	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
8,41	0,0	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
8,49	+ 1,6	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	2ª	Maia 41021	
8,51	+ 0,5	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
8,58	- 0,6	Susana Sousa	99 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	1ª	Guimarães 47029	
8,59	+ 0,8	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
8,61	+ 1,6	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
8,61	0,0	SARA FARIA	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
8,63	+ 1,6	ANA SUZANO	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	3ª	Maia 41021	
8,67	0,0	MARIANA BARBOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
8,68	+ 1,6	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
8,70	0,0	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	3ª	Amarante 41028	
8,71	+ 1,9	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029	
8,78	- 0,1	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
8,78	- 0,6	Fátima Silva	98 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029	
8,81	+ 0,5	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
8,81	+ 1,6	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	4ª	Maia 41021	
8,82	+ 1,6	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	3ª	Maia 41020	
8,89	+ 1,6	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª	Maia 41020	
8,91	+ 1,6	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	5ª	Maia 41021	
8,91	+ 1,9	CATARINA SILVA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029	
8,92	- 0,6	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	07-05-2011	5ª	Guimarães 47029	X
8,92	- 0,6	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	07-05-2011	4ª	Guimarães 47029	X
8,92	0,0	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
8,93	+ 1,9	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029	
8,95	- 0,6	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	07-05-2011	6ª	Guimarães 47029	X
8,96	+ 0,5	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	3ª	Maia 41020	
8,96	0,0	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
8,97	+ 1,6	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	6ª	Maia 41021	
8,99	+ 0,5	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	4ª	Maia 41020	
9,00	- 0,1	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
9,01	- 0,5	Ana Suzano	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013	
9,02	+ 1,6	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	7ª	Maia 41021	
9,08	+ 1,1	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013	
9,09	- 0,1	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	3ª	Maia 41017	
9,10	- 0,5	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013	
9,10	0,0	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	3ª	Amarante 41028	
9,11	+ 0,8	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
9,11	+ 0,5	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	5ª	Maia 41020	
9,13	+ 0,5	RAFAELA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
9,13	+ 0,5	VANESSA PINTO	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
9,15	- 0,5	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013	
9,23	+ 0,5	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	16-04-2011	6ª	Maia 41020	
9,26	- 0,1	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	4ª	Maia 41017	
9,29	- 0,5	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013	
9,28	+ 1,3	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
9,29	+ 1,6	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	8ª	Maia 41021	
9,34	- 0,5	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013	
9,36		Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	11-12-2010	3ª	Braga 47003	
9,36	- 0,5	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013	

Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 2,29

9,38	- 0,1	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	5ª	Maia 41017
9,39	+ 1,0	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	30-04-2011	1ª	Maia 41021
9,42	+ 1,6	MÁRCIA CARREIRA	99 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	5ª	Maia 41020
9,43	+ 0,8	FRANCISCA ANGÉLICO	98 Inf	CL. DESP. ESC. SEC. GONDOMAR	26-03-2011	3ª	Maia 41017
9,46	0,0	MARIANA FRANCO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
9,46	+ 1,9	MARIA GRÁCIO	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
9,51	+ 1,0	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	2ª	Maia 41021
9,54	- 0,5	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013
9,57	- 0,1	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	6ª	Maia 41017
9,57	+ 0,5	ANA SILVA	98 Inf	Ginásio da Trofa	16-04-2011	7ª	Maia 41020
9,61	+ 0,5	VIVIANA SOUSA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	3ª	Maia 41020
9,70	+ 0,8	Mariana Franco	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	4ª	Maia 41017
9,70	0,0	CATARINA RICARDO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	5ª	Amarante 41028
9,70	0,0	CATARINA BARROSO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	4ª	Amarante 41028
9,75	+ 0,5	Maria Grácio	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	4ª	Maia 41020
9,78	+ 0,8	RITA MARREIROS	99 Inf	CL. DESP. ESC. SEC. GONDOMAR	26-03-2011	5ª	Maia 41017
9,79	+ 1,6	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	16-04-2011	6ª	Maia 41020
9,79	0,0	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
9,80		BRUNA PINTO	97 Inf	Clube de Atletismo de Avintes	11-12-2010	3ª	Braga 47003
9,83		SANDRA MOURA	98 Inf	Ass Desportiva de Amarante	11-12-2010	4ª	Braga 47003
9,84	+ 1,0	BEATRIZ QUEIROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	3ª	Maia 41021
9,86	+ 1,9	ANA SILVA	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
9,88	- 0,1	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	7ª	Maia 41017
9,89	+ 1,1	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
9,89	0,0	ALZIRA BILA	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	5ª	Amarante 41028
9,94	+ 1,0	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	4ª	Maia 41021
9,99	+ 1,6	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	7ª	Maia 41020
9,99	+ 1,9	ANA PIRES	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
1 0,04	+ 1,3	MARTA FREITAS	99 Inf	Ginásio Clube Vilacondense	26-03-2011	2ª	Maia 41017
1 0,05	+ 0,5	Beatriz Queiros	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	5ª	Maia 41020
1 0,19	+ 0,5	Catarina Ricardo	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	6ª	Maia 41020
1 0,26	+ 0,5	ANDREIA SOUSA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomareense	16-04-2011	7ª	Maia 41020
1 0,31	+ 1,0	JESSICA SILVA	99 Inf	Clube Desp do Marco	30-04-2011	5ª	Maia 41021
1 0,43	+ 1,1	Joana Matos	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
1 0,47	+ 1,0	RAFAELA FERROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	6ª	Maia 41021
1 0,49	+ 0,8	MÓNICA SOUSA	99 Inf	Ginásio Clube Vilacondense	26-03-2011	6ª	Maia 41017
1 0,52	+ 1,3	Rafaela Ferros	99 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	26-03-2011	3ª	Maia 41017
1 0,60	+ 1,3	ANDREIA MARQUES	99 Inf	Ginásio Clube Vilacondense	26-03-2011	4ª	Maia 41017
1 0,85	+ 1,3	MARIANA FERNANDES	98 Inf	CL. DESP. ESC. SEC. GONDOMAR	26-03-2011	5ª	Maia 41017
1 0,86	+ 0,8	BÁRBARA SILVA	99 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	26-03-2011	7ª	Maia 41017
1 0,86	+ 1,0	LARA MARTINS	99 Inf	Clube Desp do Marco	30-04-2011	7ª	Maia 41021
1 0,90	- 0,1	INÊS MARQUES	99 Inf	Ginásio Clube Vilacondense	26-03-2011	8ª	Maia 41017
1 1,18	+ 1,3	RITA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	26-03-2011	6ª	Maia 41017
1 1,50	+ 0,8	MARLENE DUARTE	99 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	26-03-2011	8ª	Maia 41017
1 1,81	+ 1,1	CAROLINA OLIVEIRA	99 Inf	Maia Atlético Clube	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013

Marcas com vento antiregulamentar

8,35	+ 3,2	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
8,35	+ 2,6	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
8,37	+ 3,0	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomareense	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
8,44	+ 2,6	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomareense	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
8,45	+ 3,0	Ana Suzano	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
8,52	+ 2,6	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
8,53	+ 2,9	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomareense	16-04-2011	1ª	Maia 41020

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**60 Metros Planos**

Top

1 2,29

8,53	+ 2,6	Ana Suzano	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
8,54	+ 2,2	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
8,70	+ 2,6	Inês Terroso	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
8,73	+ 2,8	Márcia Dias	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
8,73	+ 2,6	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
8,74	+ 2,9	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	16-04-2011	2ª	Maia 41020
8,77	+ 3,2	Inês Terroso	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
8,78	+ 2,9	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
8,79	+ 3,2	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
8,79	+ 2,6	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029
8,85	+ 3,0	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
8,86	+ 3,0	Ana Balio	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
8,89	+ 2,2	Ines Ribeiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
8,92	+ 2,9	Ines Ribeiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
8,93	+ 3,2	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
8,94	+ 2,9	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
8,96	+ 2,8	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
8,98	+ 2,9	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
9,01	+ 2,9	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	16-04-2011	4ª	Maia 41020
9,01	+ 2,9	Ana Balio	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	3ª	Maia 41020
9,05	+ 2,9	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
9,05	+ 2,2	Elia Piloto	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
9,07	+ 3,2	Rafaela Hora	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
9,12	+ 2,8	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
9,21	+ 2,4	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	1ª	Maia 41021
9,22	+ 2,9	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
9,22	+ 2,9	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	5ª	Maia 41020
9,23	+ 2,9	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	7ª	Inatel - Maia 41014
9,38	+ 2,4	Mariana Franco	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	2ª	Maia 41021
9,45	+ 2,9	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	8ª	Inatel - Maia 41014
9,45	+ 2,4	Rafaela Hora	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	3ª	Maia 41021
9,48	+ 2,2	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
9,63	+ 2,8	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
9,64	+ 3,0	Beatriz Queiros	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
9,65	+ 2,9	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	6ª	Maia 41020
9,73	+ 2,4	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	30-04-2011	4ª	Maia 41021
9,75	+ 2,8	Maria Grácio	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
9,75	+ 3,0	Micaela Gameiro	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
9,81	+ 2,9	Joana Matos	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	7ª	Maia 41020
9,81	+ 2,4	Barbara Silva	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	5ª	Maia 41021
9,88	+ 2,8	Beatriz Queiros	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
1 0,05	+ 2,8	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	7ª	Inatel - Maia 41014
1 0,09	+ 2,8	Joana Matos	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	8ª	Inatel - Maia 41014
1 0,14	+ 2,4	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	6ª	Maia 41021
1 0,18	+ 3,2	Diana Gaspar	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
1 0,49	+ 2,2	Elisabete Areias	99 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
1 0,50	+ 3,0	Mélanie Santos	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029
1 1,57	+ 2,4	Marlene Duarte	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	7ª	Maia 41021
1 2,29	+ 3,2	Helena Silva	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029



Ranking 2011
de

do escalão: Benjamins-A

Femininos

50 Metros Top **1 0,86**

7,65	0,0	ANA SOUSA	00 Ben-B	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
7,88	0,0	SARA MOREIRA	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
8,16	0,0	PATRICIA MOREIRA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
8,18	0,0	MARIANA GONÇALVES	00 Ben-B	Escola do Movimento	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
8,22	0,0	TELMA VILAÇA	00 Ben-B	Escola do Movimento	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
8,23	0,0	BEATRIZ FERREIRA	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
8,25	0,0	JÉSSICA FARIA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	4ª	Amarante 41028
8,27	0,0	ALICE OLIVEIRA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
8,37	+ 0,8	Beatriz Ferreira	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	2ª	Maia 41002
8,65	+ 0,8	Mariana Gonçalves	00 Ben-B	Escola do Movimento	27-11-2010	3ª	Maia 41002
8,73	+ 0,8	Telma Vilaça	00 Ben-B	Escola do Movimento	27-11-2010	4ª	Maia 41002
8,95	0,0	NATACHA TAVARES	00 Ben-B	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	4ª	Amarante 41028
9,05	- 0,2	ANA PINTO	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	17-04-2011	1ª	Braga 47024
9,14	0,0	INES FRANÇA	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
9,17	0,0	LURDES NAVEGA	01 Ben-B	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	4ª	Amarante 41028
9,54	0,0	ANA FARIA	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	10-06-2011	5ª	Amarante 41028
1 0,86	- 0,2	Ana Faria	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	17-04-2011	2ª	Braga 47024

Marcas com vento antiregulamentar

8,08	+ 2,7	Beatriz Amorim	00 Ben-B	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
8,13	+ 2,7	Sara Moreira	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
8,14	+ 3,8	Ana Sousa	00 Ben-B	Maia Atlético Clube	27-11-2010	3ª	Maia 41002
8,31	+ 2,7	Beatriz Ferreira	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
8,73	+ 2,1	Luisa Peixoto	00 Ben-B	Maia Atlético Clube	27-11-2010	1ª	Maia 41002
8,80	+ 3,8	Erica Sousa	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	4ª	Maia 41002
8,86	+ 2,1	Catarina Vieira	00 Ben-B	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	27-11-2010	2ª	Maia 41002
9,32	+ 2,1	Natacha Tavares	00 Ben-B	Clube de Atletismo de Avintes	27-11-2010	5ª	Maia 41002
9,51	+ 2,7	Ines França	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014



Ranking
de 2011

do escalão: Benjamins - B

Femininos**50 Metros**

Top

1 0,95

8,00	0,0	ALEXANDRA CARVALH	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	30-04-2011	1ª	Maia 41021
8,47	0,0	RITA MAGALHÃES	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	30-04-2011	2ª	Maia 41021
8,90	0,0	LUANA MENDES	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	3ª	Maia 41021
9,07	0,0	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	Maia Atlético Clube	30-04-2011	4ª	Maia 41021
9,13	0,0	DANIELA SHURMANN	04 Ben-A	Maia Atlético Clube	30-04-2011	5ª	Maia 41021
9,17	0,0	TATIANA ARAÚJO	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	6ª	Maia 41021
9,30	0,0	MÓNICA VASCONCELO	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	7ª	Maia 41021
9,37	0,0	INÊS RENTE	04 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	8ª	Maia 41021
9,50	+ 0,8	INES FRANÇA	01 Ben-A	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	6ª	Maia 41002
9,61	+ 0,8	Tatiana Araújo	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	7ª	Maia 41002

Marcas com vento antiregulamentar

8,08	+ 3,8	Sara Moreira	01 Ben-A	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	2ª	Maia 41002
8,25	+ 3,4	Ana Costa	02 Ben-A	INDIVIDUAL	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
8,81	+ 3,6	Mafalda Teixeira	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
8,94	+ 3,4	Rita Magalhães	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
9,01	+ 3,6	Alexandra Carvalho	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
9,09	+ 2,7	Rita Magalhães	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
9,17	+ 2,1	Luana Mendes	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	3ª	Maia 41002
9,17	+ 3,4	Diana Delgado	02 Ben-A	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
9,18	+ 2,1	Carolina Peixoto	03 Ben-A	Maia Atlético Clube	27-11-2010	4ª	Maia 41002
9,26	+ 3,5	Ines Gama	02 Ben-A	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
9,27	+ 3,8	Alexandra Carvalho	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	27-11-2010	5ª	Maia 41002
9,30	+ 3,8	Rita Magalhães	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	27-11-2010	6ª	Maia 41002
9,47	+ 2,1	Bianca Baptista	01 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	27-11-2010	6ª	Maia 41002
9,53	+ 2,1	Rafaela Ramos	01 Ben-A	Ginásio Clube Vilacondense	27-11-2010	7ª	Maia 41002
9,54	+ 3,5	Ines Magalhães	02 Ben-A	Maia Atlético Clube	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
9,78	+ 3,4	Claudia Pires	02 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41030
9,80	+ 3,8	Ana Rente	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	7ª	Maia 41002
9,84	+ 2,7	Tatiana Araújo	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
9,84	+ 3,5	Filipa Andrade	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
9,97	+ 3,5	Francisca Moreira	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41030
1 0,06	+ 3,8	Mónica Vasconcelos	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	8ª	Maia 41002
1 0,10	+ 3,6	Catarina Fonseca	02 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
1 0,18	+ 3,5	Filipa Novo	03 Ben-A	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41030
1 0,21	+ 3,4	Ines Campos	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41030
1 0,22	+ 3,5	Soraia Marques	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41030
1 0,34	+ 2,7	Mónica Vasconcelos	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	19-02-2011	7ª	Inatel - Maia 41014
1 0,64	+ 3,4	Marta Vieira	03 Ben-A	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41030
1 0,95	+ 3,5	Maria Morim	02 Ben-A	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41030



Ranking 2011
de

do escalão: Benjamins - B

Femininos

40 Metros Top **2 5,14**

6,60	0,0	ALEXANDRA CARVALH	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
7,06	0,0	LUANA MENDES	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
7,08	0,0	RITA MAGALHÃES	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
7,23	0,0	INÊS RENTE	04 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
7,49	0,0	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
7,50	0,0	MÓNICA VASCONCELO	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
7,61	0,0	TATIANA ARAÚJO	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
2 5,14	0,0	SOFIA CORREIA	02 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	5ª	Amarante 41028



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

200 Metros

Top

2 8,63

2 8,50	RAQUEL CERQUEIRA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	08-01-2011	2ª Braga 47008
2 8,63	Raquel Cerqueira	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	12-02-2011	3ª Braga 47014





Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

200 Metros

Top

3 0,57

2 8,49	- 3,9	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Maia Atlético Clube	12-06-2011	1ª Braga 41032
2 8,73	+ 0,3	Patricia Monteiro	89 S23	Maia Atlético Clube	29-05-2011	4ª Maia 41026
2 8,98	+ 1,2	Patricia Monteiro	89 S23	Maia Atlético Clube	25-05-2011	2ª Maia 41025
2 9,22		Patricia Monteiro	89 S23	Maia Atlético Clube	16-01-2011	4ª Braga 47011
3 0,18		ANA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	16-01-2011	3ª Braga 47011
3 0,33	- 0,5	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	5ª Maia 41020
3 0,57	+ 1,2	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	25-05-2011	4ª Maia 41025

Marcas com vento antiregulamentar

2 8,34	+ 3,7	Patricia Monteiro	89 S23	Maia Atlético Clube	22-06-2011	4ª Póvoa de Varzim 41031
2 9,88	+ 3,0	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	29-01-2011	3ª Inatel - Maia 41013
3 0,09	+ 3,7	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	22-06-2011	5ª Póvoa de Varzim 41031



Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

200 Metros

Top

3 4,02

2 5,90	- 0,4	DANIELA CRUZ	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	12-06-2011	2ª	Braga 41032
2 6,18	- 0,5	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	1ª	Maia 41020
2 6,22	+ 0,8	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	25-05-2011	3ª	Maia 41025
2 6,43	+ 1,3	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	03-07-2011	6ª	Guimarães 03034
2 6,45	+ 1,6	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029
2 6,82		ANA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-02-2011	3ª	Pombal 03009
2 6,85	+ 1,1	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	1ª	Maia 41025
2 6,86	- 3,2	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	12-06-2011	1ª	Braga 41032
2 6,87	- 0,4	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	12-06-2011	3ª	Braga 41032
2 7,01		Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	16-01-2011	1ª	Braga 47011
2 7,01		Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-01-2011	3ª	Braga 47011
2 7,13	+ 0,3	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-05-2011	2ª	Maia 41026
2 7,22		Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-01-2011	1ª	Braga 47011
2 7,23	- 0,5	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	2ª	Maia 41020
2 7,23	- 3,9	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	12-06-2011	2ª	Braga 41032
2 7,32		Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	23-01-2011	2ª	Pombal 03006
2 8,35		SÍLVIA FLÓRIDO	93 Jun	Maia Atlético Clube	16-01-2011	3ª	Braga 47011
2 8,44	+ 1,1	SÍLVIA FLORIDO	93 Jun	Maia Atlético Clube	25-05-2011	6ª	Maia 41025
2 8,60		Sílvia Flórido	93 Jun	Maia Atlético Clube	16-01-2011	2ª	Braga 47011
2 8,72		Sílvia Flórido	93 Jun	Maia Atlético Clube	08-01-2011	1ª	Braga 47008
3 1,30	- 0,5	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	6ª	Maia 41020
3 4,02	- 0,5	LISETE MOREIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	7ª	Maia 41020

Marcas com vento antiregulamentar

2 6,10	+ 3,7	Daniela Cruz	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	22-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41031
2 6,56	+ 3,6	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
3 0,68	+ 3,6	Vitória Oliveira	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
3 1,13	+ 3,6	Sara Marinho	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**200 Metros**

Top

3 2,90

2 5,59	- 0,4	DANIELA FRANÇA	95 Juv	Maia Atlético Clube	12-06-2011	1ª	Braga 41032
2 5,78	+ 0,8	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	25-05-2011	1ª	Maia 41025
2 7		Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	16-01-2011	1ª	Braga 47011
2 6,21	+ 0,3	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª	Maia 41026
2 6,79		Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	16-01-2011	2ª	Braga 47011
2 6,80		ANA SILVA	93 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-12-2010	1ª	Braga 47006
2 7,08	- 3,9	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	12-06-2011	1ª	Braga 41032
2 7,27	- 0,4	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	Maia Atlético Clube	12-06-2011	4ª	Braga 41032
2 7,30		DANIELA CRUZ	93 Juv	Clube Spiridon de Gaia	19-12-2010	1ª	Braga 47006
2 7,58	- 0,4	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	12-06-2011	5ª	Braga 41032
2 7,61	+ 0,8	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	1ª	Luso 03028
2 7,66	- 0,8	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	3ª	Guimarães / Leiria / E U Lis
2 7,68	- 3,9	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	12-06-2011	3ª	Braga 41032
2 7,72	- 1,3	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	26-06-2011	3ª	Abrantes 03032
2 7,74	- 3,9	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	12-06-2011	4ª	Braga 41032
2 7,76	+ 0,3	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	29-05-2011	3ª	Maia 41026
2 7,93	+ 1,1	JESSICA SERRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	25-05-2011	4ª	Maia 41025
2 7,97	- 3,2	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	12-06-2011	2ª	Braga 41032
2 7,99	- 0,3	ANA QUEIRÓS	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029
2 8,00	+ 1,1	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	25-05-2011	5ª	Maia 41025
2 8,08		BEATIZ MARQUES	94 Juv	Maia Atlético Clube	16-01-2011	2ª	Braga 47011
2 8,10	- 0,5	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	4ª	Maia 41020
2 8,36		Beatiz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	16-01-2011	2ª	Braga 47011
2 8,42	- 3,2	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	12-06-2011	3ª	Braga 41032
2 8,71	+ 1,2	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	25-05-2011	1ª	Maia 41025
2 8,74	- 0,3	RITA MOTA	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	3ª	Guimarães 47029
2 8,89		Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	16-01-2011	3ª	Braga 47011
2 8,89	+ 0,3	LARA CARVALHO	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	29-05-2011	5ª	Maia 41026
2 8,91		Beatiz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	08-01-2011	3ª	Braga 47008
2 9,04	+ 0,3	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	29-05-2011	6ª	Maia 41026
2 9,09	- 3,2	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	12-06-2011	4ª	Braga 41032
2 9,10		Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	19-12-2010	2ª	Braga 47006
2 9,19		JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	16-01-2011	3ª	Braga 47011
2 9,26	- 2,6	CATARINA PACHECO	95 Juv	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	17-04-2011	1ª	Maia 41020
2 9,40	+ 1,6	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	08-05-2011	3ª	Guimarães 47029
2 9,42	- 3,2	Catarina Pacheco	95 Juv	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	12-06-2011	5ª	Braga 41032
2 9,98	+ 0,8	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	4ª	Luso 03028
3 0,08		CATARINA COSTA	95 Juv	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	16-01-2011	3ª	Braga 47011
3 0,82		LILIANA RODRIGUES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	2ª	Braga / Pombal 03007
3 1,58	- 2,6	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	3ª	Maia 41020
3 2,13	- 2,6	JOANA SILVA	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	4ª	Maia 41020
3 2,16		Silvia Santos	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-12-2010	3ª	Braga 47006
3 2,28	+ 1,6	TÂNIA COSTA	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	08-05-2011	4ª	Guimarães 47029
3 2,33		Silvia Santos	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-01-2011	4ª	Braga 47011

Marcas com vento antiregulamentar

2 5,63	+ 2,7	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	19-06-2011	2ª	Pombal 03029
2 6,41	+ 3,6	Daniela França	95 Juv	Maia Atlético Clube	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
2 7,20	+ 3,8	Beatriz Marques	94 Juv	Maia Atlético Clube	19-06-2011	3ª	Pombal 03029
2 7,28	+ 3,6	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
2 7,54	+ 3,1	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
2 7,60	+ 3,7	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41031
2 7,62	+ 3,3	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	1ª	Maia 41020

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos

200 Metros						Top	3 2,90
2 7,78	+ 3,8	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	5ª Pombal 03029	
2 7,81	+ 3,6	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024	
2 7,92	+ 3,1	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024	
2 8,01	+ 3,6	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	29-01-2011	3ª Inatel - Maia 41013	
2 8,06	+ 3,3	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	2ª Maia 41020	
2 8,23	+ 3,2	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	16-04-2011	1ª Maia 41020	
2 8,65	+ 3,0	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	29-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013	
2 8,67	+ 3,1	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	22-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024	
2 8,83	+ 3,3	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	3ª Maia 41020	
2 8,94	+ 3,3	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª Maia 41020	
2 9,15	+ 3,6	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	22-05-2011	6ª Póvoa de Varzim 41024	
2 9,42	+ 3,0	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	29-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013	
3 0,21	+ 3,3	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	5ª Maia 41020	
3 0,22	+ 3,2	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	16-04-2011	2ª Maia 41020	
3 0,22	+ 3,1	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	22-05-2011	5ª Póvoa de Varzim 41024	
3 0,30	+ 3,2	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	3ª Maia 41020	
3 0,66	+ 3,0	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	29-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013	
3 1,40	+ 3,2	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª Maia 41020	
3 1,96	+ 3,1	Ines Pacheco	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	22-05-2011	7ª Póvoa de Varzim 41024	
3 2,81	+ 3,0	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	29-01-2011	5ª Inatel - Maia 41013	
3 2,90	+ 3,2	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-04-2011	5ª Maia 41020	



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

200 Metros

Top

3 2,99

3 0,20	- 2,6	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	17-04-2011	2ª	Maia 41020
Marcas com vento antiregulamentar							
2 8,02	+ 3,6	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
2 8,13	+ 2,8	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
2 8,57	+ 3,6	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	22-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
2 8,78	+ 2,8	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	22-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
2 9,01	+ 3,6	Claudia Costa	96 Ini	Casa do Benfica em Paredes	22-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
2 9,23	+ 3,1	Claudia Costa	96 Ini	Casa do Benfica em Paredes	22-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
3 0,30	+ 3,1	Raquel Soares	96 Ini	Clube Desp do Marco	22-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
3 0,39	+ 2,8	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
3 0,93	+ 2,8	Rita Silva	96 Ini	Escola do Movimento	22-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
3 1,16	+ 2,8	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	22-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
3 2,99	+ 2,8	Filipa Santos	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	22-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

150 Metros

Top

2 0,73

2 0,73 + 1,5 **RAQUEL CERQUEIRA** 83 Sen CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA 27-11-2010 3ª *Maia 41002*





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

150 Metros

Top

2 4,08

2 2,64	+ 1,0	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	4ª	Maia 41002
2 4,08	+ 1,0	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	7ª	Maia 41002





Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

150 Metros

Top

2 3,53

1 9,53	+ 1,4	ANA SILVA	93 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	1ª	Maia 41002
1 9,72	+ 1,0	DANIELA CRUZ	93 Juv	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	1ª	Maia 41002
2 0,60	+ 1,5	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	27-11-2010	1ª	Maia 41002
2 1,59	+ 1,5	JOANA SILVA	94 Juv	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	4ª	Maia 41002
2 3,53	+ 1,0	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	6ª	Maia 41002

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**150 Metros**

Top

2 6,23

1 9,65	+ 1,4	DANIELA FRANÇA	95 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002
2 0,23	+ 0,3	HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
2 0,47	+ 1,8	INES PACHECO	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	1ª	Maia 41034
2 0,59	+ 0,3	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
2 0,69	+ 1,5	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002
2 1,00	+ 1,8	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	1ª	Maia 41002
2 1,13	- 2,7	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
2 1,26	+ 0,3	INÊS DIAS	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
2 1,29	- 2,7	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
2 1,32	+ 1,8	ANA ABREU	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	3ª	Maia 41034
2 1,34	+ 0,7	ANA ORFÃO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
2 1,46	+ 1,8	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	4ª	Maia 41034
2 1,53	- 2,7	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
2 1,54	+ 0,3	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
2 1,58	+ 1,0	REBECA COHEN	95 Ini	Escola do Movimento	27-11-2010	2ª	Maia 41002
2 1,63	+ 0,7	CLAUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
2 1,74	+ 1,8	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	06-07-2011	6ª	Maia 41034
2 1,76	- 2,7	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
2 1,79	- 2,7	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
2 1,84	+ 0,7	MARIANA NEVES	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
2 1,87	+ 0,7	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
2 1,89	- 2,7	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
2 2,12	+ 1,8	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002
2 2,18	+ 1,0	CATARINA PACHECO	95 Ini	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	27-11-2010	3ª	Maia 41002
2 2,21	+ 2,0	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	2ª	Maia 41002
2 2,27	+ 0,7	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
2 2,43	+ 0,3	SARA COSTA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
2 2,63	+ 2,0	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	4ª	Maia 41002
2 2,66	- 2,7	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013
2 2,78	- 2,7	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	8ª	Inatel - Maia 41013
2 2,95	+ 1,0	LILIANA RODRIGUES	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	5ª	Maia 41002
2 3,16	+ 0,7	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
2 3,18	+ 1,8	NATALIA PINTO	96 Ini	CL.AT.ESTRELAS MARCO CANAVE	27-11-2010	3ª	Maia 41002
2 3,26	+ 0,7	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	23-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013
2 3,36	+ 0,7	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	8ª	Inatel - Maia 41013
2 3,49	+ 0,3	DANIELA MADEIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
2 3,51	+ 0,3	INÊS TAVARES	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013
2 3,82	+ 1,7	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	27-11-2010	2ª	Maia 41002
2 3,83	+ 1,8	Daniela Madeira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	4ª	Maia 41002
2 6,23	+ 1,5	ANA RAMALHO	95 Ini	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	6ª	Maia 41002

Marcas com vento antiregulamentar

2 0,15	+ 2,1	Inês Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	1ª	Maia 41034
2 0,29	+ 2,8	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	1ª	Maia 41034
2 0,52	+ 2,8	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	2ª	Maia 41034
2 0,72	+ 2,1	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	2ª	Maia 41034
2 1,00	+ 2,1	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	27-11-2010	3ª	Maia 41002
2 1,01	+ 2,8	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	06-07-2011	5ª	Maia 41034
2 1,26	+ 2,8	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	06-07-2011	6ª	Maia 41034
2 1,38	+ 2,1	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	06-07-2011	3ª	Maia 41034
2 1,56	+ 2,4	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	1ª	Maia 41002
2 1,65	+ 2,1	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	2ª	Maia 41034
2 1,72	+ 2,1	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	06-07-2011	3ª	Maia 41034



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

150 Metros Top **2 6,23**

2 2,25	+ 2,6	Ana Carvalho	96 Ini	Ginásio da Trofa	06-07-2011	3ª	Maia 41034
2 2,28	+ 2,1	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	6ª	Maia 41034
2 3,18	+ 2,6	Ana Oliveira	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	06-07-2011	4ª	Maia 41034
2 3,26	+ 2,1	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	06-07-2011	6ª	Maia 41034



Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**150 Metros**

Top

3 0,02

2 0,79	+ 0,5	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
2 1,01	+ 1,8	INES PACHECO	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
2 1,21	+ 0,5	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014	
2 1,42	+ 1,7	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
2 1,58	+ 1,8	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	5ª	Maia 41034	
2 1,94	+ 1,8	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	06-07-2011	7ª	Maia 41034	
2 2,06	+ 0,5	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014	
2 2,14	+ 0,4	SARA FARIA	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	02-04-2011	1ª	Braga 47021	
2 2,19	+ 2,0	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
2 2,44	+ 2,0	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	3ª	Maia 41002	
2 2,56	+ 1,8	ADRIANA COSTA	97 Inf	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	4ª	Maia 41002	
2 2,64	+ 2,0	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	5ª	Maia 41002	
2 2,65	+ 0,5	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014	
2 2,72	+ 1,8	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
2 2,80	+ 2,0	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	6ª	Maia 41002	
2 2,84	+ 1,8	JOANA PIRES	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	5ª	Maia 41002	
2 3,04	+ 1,8	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	27-11-2010	2ª	Maia 41002	
2 3,06	+ 0,5	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014	
2 3,12	+ 2,0	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	7ª	Maia 41002	
2 3,62	+ 1,8	MARIANA FRANCO	98 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	6ª	Maia 41002	
2 3,77	- 0,1	MAFALDA SIMOES	99 Inf	Maia Atlético Clube	22-05-2011	6ª	Braga 47031	X
2 4,81	+ 1,7	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	27-11-2010	3ª	Maia 41002	
2 5,15	+ 1,8	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014	
2 7,52	+ 1,8	CRISTINA ALVES	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014	
3 0,02	+ 1,8	ANA ALMEIDA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	6ª	Maia 41002	

Marcas com vento antiregulamentar

2 0,59	+ 2,8	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	3ª	Maia 41034	
2 0,63	+ 4,5	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 0,80	+ 2,1	Ana Alves	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
2 0,90	+ 2,1	Beatriz Moura	97 Inf	Futebol Clube de Parada	27-11-2010	2ª	Maia 41002	
2 0,91	+ 4,5	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,08	+ 2,1	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	06-07-2011	1ª	Maia 41034	
2 1,10	+ 4,5	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,24	+ 4,5	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,30	+ 2,1	Diana Oliveira	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	4ª	Maia 41002	
2 1,30	+ 2,1	Susana Moreira	97 Inf	Escola do Movimento	27-11-2010	5ª	Maia 41002	
2 1,36	+ 4,5	Francisca Borges	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,46	+ 2,8	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	06-07-2011	7ª	Maia 41034	
2 1,48	+ 4,0	Elia Piloto	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,49	+ 4,5	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,65	+ 2,1	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	06-07-2011	4ª	Maia 41034	
2 1,72	+ 4,5	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,75	+ 2,1	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	4ª	Maia 41034	
2 1,79	+ 2,4	Ana Suzano	98 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002	
2 1,80	+ 2,4	Ines Dias	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	3ª	Maia 41002	
2 1,80	+ 2,7	Inês Terroso	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,81	+ 4,5	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,81	+ 2,1	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	06-07-2011	5ª	Maia 41034	
2 1,85	+ 4,0	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029	
2 1,90	+ 2,1	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	6ª	Maia 41002	
2 2,01	+ 2,1	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	5ª	Maia 41034	
2 2,03	+ 4,0	Vanessa Pinto	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029	



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

150 Metros						Top	3 0,02
2 2,51	+ 2,7	Catarina Silva	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
2 2,53	+ 2,7	Rafaela Hora	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
2 3,31	+ 2,4	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	4ª	Maia 41002
2 3,75	+ 4,0	Ana Oliveira	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
2 3,78	+ 2,6	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	06-07-2011	5ª	Maia 41034
2 3,98	+ 2,7	Diana Pereira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
2 4,37	+ 4,0	Ana Silva	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
2 4,67	+ 4,0	Ana Pires	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
2 4,72	+ 2,1	Diana Pereira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	7ª	Maia 41034
2 4,89	+ 2,7	Mixaela Gameiro	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
2 5,15	+ 2,4	Raquel Rente	97 Inf	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	5ª	Maia 41002
2 5,18	+ 4,0	Diana Gaspar	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029
2 5,94	+ 2,7	Andreia Carvalho	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
2 6,14	+ 2,7	Mélanie Santos	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**250 Metros Planos**

Top

4 5,88

3 4,15	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	28-05-2011	1ª	Maia 41026
3 5,50	HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-07-2011	1ª	Viana do Castelo 49039
3 5,85	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	2ª	Maia 41026
3 6,00	INES DIAS	97 Ini	Maia Atlético Clube	21-07-2011	2ª	Viana do Castelo 49039
3 6,22	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
3 6,29	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª	Maia 41026
3 6,42	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	28-05-2011	3ª	Maia 41026
3 6,65	INES PACHECO	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	4ª	Maia 41026
3 6,77	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	5ª	Maia 41026
3 6,91	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
3 6,94	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	28-05-2011	2ª	Maia 41026
3 6,99	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	02-04-2011	2ª	Braga 47021
3 7,00	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	30-04-2011	1ª	Maia 41021
3 7,02	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	30-04-2011	2ª	Maia 41021
3 7,02	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
3 7,11	INÊS DIAS	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
3 7,32	Mariana Ferreira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	6ª	Maia 41026
3 7,51	Mariana Ferreira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
3 7,51	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
3 7,70	MARIANA NEVES	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
3 7,76	Helena Carvalho	96 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
3 8,02	Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
3 8,11	CARLA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	28-05-2011	4ª	Maia 41026
3 8,13	CLAUDIA COSTA	96 Ini	Casa do Benfica em Paredes	30-04-2011	3ª	Maia 41021
3 8,20	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
3 8,26	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
3 8,26	ANA ABREU	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	2ª	Leiria 24031
3 8,41	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
3 8,59	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
3 8,63	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	02-04-2011	3ª	Braga 47021
3 8,87	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	30-04-2011	4ª	Maia 41021
3 9,03	Carla Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
3 9,15	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
3 9,24	ANA ORFÃO	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	6ª	Leiria 24031
3 9,28	TERESA RAMOS	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	6ª	Leiria 24031
3 9,30	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
3 9,30	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
3 9,36	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	28-05-2011	7ª	Maia 41026
3 9,41	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
3 9,57	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
3 9,69	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	02-04-2011	5ª	Braga 47021
3 9,79	Raquel Soares	96 Ini	Clube Desp do Marco	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
3 9,83	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
3 9,97	ANA CARVALHO	96 Ini	Ginásio da Trofa	28-05-2011	5ª	Maia 41026
4 0,54	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
4 0,69	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
4 0,83	ANA PINHO	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
4 0,88	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	7ª	Maia 41026
4 0,92	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
4 1,05	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
4 1,36	Gabriela Moreira	96 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
4 1,41	ANA OLIVEIRA	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

250 Metros Planos

Top

4 5,88

4 3,60	DANIELA MADEIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
4 3,82	MONICA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
4 4,00	Monica Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	19-02-2011	7ª	Inatel - Maia 41014
4 5,81	RAQUEL RENTE	97 Ini	Aventura Gaia Clube	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
4 5,87	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
4 5,88	DIANA PINTO	97 Ini	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029



Ranking 2011
de

do escalão: **Infantis**

Femininos

250 Metros Planos

Top

3 6,79

3 6,79

INÊS PACHECO

98 Inf

Maia Atlético Clube

23-07-2011

3ª Leiria 24031





Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

300 Metros Planos

Top

4 5,74

4 5,74

RAQUEL CERQUEIRA

83 Sen

CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA

11-12-2010

3ª Braga 47003





Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

300 Metros Planos

Top

5 3,19

4 7,68	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Maia Atlético Clube	30-04-2011	3ª	Maia 41021
4 9,05	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
5 0,30	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	14-05-2011	6ª	Maia 41023
5 3,19	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	7ª	Maia 41021





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

300 Metros Planos

Top

5 2,38

4 3,52	ANA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	5ª	Maia 41021
4 4,03	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	1ª	Maia 41023
4 4,45	DANIELA CRUZ	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	14-05-2011	2ª	Maia 41023
4 6,28	SOFIA GONCALVES	93 Jun	Maia Atlético Clube	14-05-2011	3ª	Maia 41023
4 8,46	SARA MARINHO	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	4ª	Maia 41021
4 8,60	ALEXANDRA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	4ª	Maia 41023
4 8,90	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	3ª	Braga 47003
4 9,65	Sara Marinho	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	5ª	Maia 41023
5 2,38	LARA SOUSA	93 Jun	Escola do Movimento	21-07-2011	3ª	Viana do Castelo 49039

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**300 Metros Planos**

Top

5 3,22

4 3,72	ANA SILVA	93 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	1ª Braga 47003
4 3,81	JESSICA SERRA	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	6ª Leiria 03025
4 4,08	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	14-05-2011	1ª Maia 41023
4 4,21	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	21-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
4 4,26	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	4ª Pombal 03029
4 4,79	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	6ª Maia 41021
4 5,20	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	02-04-2011	1ª Braga 47021
4 5,29	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	1ª Maia 41021
4 5,33	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	14-05-2011	2ª Maia 41023
4 5,35	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	23-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013
4 5,47	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	21-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024
4 5,57	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	18-06-2011	4ª Pombal 03029
4 6,24	JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	21-05-2011	4ª Póvoa de Varzim 41024
4 6,30	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013
4 6,51	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	21-07-2011	2ª Viana do Castelo 49039
4 6,54	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	5ª Pombal 03029
4 6,77	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	14-05-2011	3ª Maia 41023
4 8,59	DIANA OLIVEIRA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	4ª Maia 41023
5 0,54	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	21-05-2011	4ª Póvoa de Varzim 41024
5 0,98	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	5ª Maia 41023
5 2,05	ANA FARIAS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013
5 2,78	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	14-05-2011	6ª Maia 41023
5 3,22	CRISTIANA SOUSA	95 Juv	Escola do Movimento	21-07-2011	4ª Viana do Castelo 49039



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

300 Metros Planos

Top

5 2,68

4 2,33	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	21-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
4 2,78	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	18-06-2011	2ª Pombal 03029
4 5,26	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024
4 5,48	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	18-06-2011	3ª Pombal 03029
4 6,14	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	21-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024
4 6,76	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	21-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024
4 6,90	CARLA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	5ª Póvoa de Varzim 41024
4 7,33	MARIANA NEVES	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	21-05-2011	6ª Póvoa de Varzim 41024
5 0,81	ANA CARVALHO	96 Ini	Ginásio da Trofa	21-05-2011	5ª Póvoa de Varzim 41024
5 1,13	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	7ª Póvoa de Varzim 41024
5 1,49	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	21-05-2011	6ª Póvoa de Varzim 41024
5 2,68	ANA RIBEIRO	97 Ini	Ginásio da Trofa	21-05-2011	7ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 2 7,35

6 7,95	PATRÍCIA MONTEIRO	89 S23	Maia Atlético Clube	08-01-2011	1ª Aveiro 38008
1 0 6,56	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Maia Atlético Clube	15-01-2011	2ª Braga 47011
1 0 7,95	Patrícia Monteiro	89 S23	Maia Atlético Clube	08-01-2011	1ª Aveiro 38008
1 0 9,24	ANA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	4ª Braga 47011
1 0 9,37	Patrícia Monteiro	89 S23	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª Maia 41020
1 1 0,67	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	22-06-2011	8ª Póvoa de Varzim 41031
1 1 1,62	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	28-05-2011	5ª Maia 41026
1 2 2,59	CATIA BARBOSA	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	4ª Maia 41026
1 2 7,35	Catia Barbosa	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	5ª Maia 41034



Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 2 2,23

1 0 2,05	ANA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	1ª	Maia 41026
1 0 2,34	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	1ª	Braga 47011
1 0 2,56	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-06-2011	1ª	Braga 41032
1 0 3,18	SOFIA GONCALVES	93 Jun	Maia Atlético Clube	28-05-2011	2ª	Maia 41026
1 0 4,08	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	2ª	Maia 41034
1 0 4,75	SILVIA FLORIDO	93 Jun	Maia Atlético Clube	22-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41031
1 0 4,82	Silvia Florido	93 Jun	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª	Maia 41026
1 0 5,30	ELSA FRANCA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	4ª	Maia 41034
1 0 5,49	Ana Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	1ª	Maia 41020
1 0 6,84	ALEXANDRA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	3ª	Maia 41026
1 0 8,08	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	3ª	Braga 47011
1 0 8,78	SARA MARINHO	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	2ª	Maia 41020
1 0 8,89	Sara Marinho	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	4ª	Maia 41026
1 0 9,17	Vitória Oliveira	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	3ª	Maia 41020
1 1 0,64	Alexandra Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	2ª	Braga 47011
1 1 6,78	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	28-05-2011	3ª	Maia 41026
1 2 2,23	LISETE MOREIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	5ª	Maia 41020



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

400 Metros Planos

Top 1 1 2,42

6 9,55	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	7ª	Abrantes 03032
7 2,51	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	2ª	Braga / Pombal 03007
7 3,44	Silvia Santos	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	5ª	Guimarães / Leiria / E U Lis
1 0 1,95	JESSICA SERRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41031
1 0 3,22	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	1ª	Maia 41020
1 0 3,56	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	11-06-2011	2ª	Braga 41032
1 0 3,69	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	3ª	Braga 47011
1 0 4,60	SARA SOUSA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	1ª	Maia 41034
1 0 4,93	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	06-07-2011	3ª	Maia 41034
1 0 5,08	JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41031
1 0 5,84	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	1ª	Braga 47011
1 0 6,95	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	2ª	Maia 41020
1 0 9,24	DIANA OLIVEIRA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	2ª	Maia 41026
1 0 9,78	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	3ª	Braga 41032
1 1 1,42	Silvia Santos	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	4ª	Maia 41020
1 1 1,94	Alexandra Rodrigues	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	3ª	Maia 41034
1 1 2,09	Alexandra Rodrigues	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	3ª	Braga 47011
1 1 2,42	Silvia Santos	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	4ª	Braga 47011



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

500 Metros

Top **1 3 5,41**

1 3 5,41

CATARINA RAMOS

89 S23 Clube Desp da Póvoa

11-12-2010 1ª Maia 41008





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

500 Metros

Top **1 4 8,14**

1 4 8,14 **LISETE MOREIRA** 92 Jun Ass Rec Luz e Vida Gondomarense 11-12-2010 2ª Maia 41008





Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

800 Metros

Top **2 5 0,61**

2 5 0,61

CARLA SOUSA

85 Sen Clube Desporto C+S de Lavra

26-06-2011

5ª Abrantes 03032





Ranking 2011
de

do escalão: Sub23

Femininos

800 Metros

Top **3 1 2,67**

2 2 0,11	CATARINA LIMA	90 S23	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	2ª Braga 47027
2 3 2,73	JOANA LIMA	89 S23	Ginásio Clube Vilacondense	29-05-2011	4ª Maia 41026
2 3 9,22	JOANA FORTUNA	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	16-01-2011	3ª Braga 47011
2 4 6,48	Joana Fortuna	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	6ª Maia 41020
3 1 0,49	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	1ª Braga 47006
3 1 2,67	CATIA BARBOSA	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	7ª Maia 41023

Ranking
de 2011

do escalão: Juniores

Femininos**800 Metros**

Top 3 1 9,61

2 1 7,43	CATARINA GONÇALVE	93 Jun	União Desportiva da Várzea	02-04-2011	1ª Braga 47021	
2 1 7,88	Catarina Gonçalves	93 Jun	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	1ª Maia 41023	
2 1 8,86	Catarina Gonçalves	93 Jun	União Desportiva da Várzea	03-07-2011	5ª Guimarães 03034	
2 2 2,82	SOFIA GONÇALVES	93 Jun	Maia Atlético Clube	18-06-2011	1ª Braga 47035	
2 2 3,05	SOFIA GONCALVES	93 Jun	Maia Atlético Clube	10-07-2011	9ª Lisboa 03035	
2 2 3,58	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	06-07-2011	5ª Maia 41034	
2 2 3,68	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	12-06-2011	3ª Braga 41032	
2 2 4,72	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª Maia 41026	
2 2 6,35	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	15-05-2011	2ª Maia 41023	
2 3 0,46	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª Maia 41020	
2 3 0,99	EUGÉNIA PEIXOTO	93 Jun	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	4ª Braga 47031	X
2 3 2,75	Eugénia Peixoto	93 Jun	União Desportiva da Várzea	02-04-2011	6ª Braga 47021	
2 3 4,27	ALEXANDRA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-05-2011	5ª Maia 41026	
2 3 6,04	ELSA FRANCA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	3ª Maia 41020	
2 3 7,13	SARA MARINHO	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	2ª Maia 41020	
2 3 7,30	Alexandra Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	3ª Maia 41023	
2 3 8,27	Alexandra Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	3ª Maia 41020	
2 3 9,88	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	6ª Braga 47003	
2 3 9,96	Vitória Oliveira	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	02-04-2011	8ª Braga 47021	
2 4 2,48	Sara Marinho	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-05-2011	10ª Maia 41026	
2 4 2,72	Sara Marinho	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	4ª Maia 41023	
2 4 2,89	Alexandra Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-01-2011	5ª Braga 47011	
2 5 0,78	DIANA PINTO	93 Jun	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	08-06-2011	7ª Maia 41027	
2 5 5,15	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	12-06-2011	7ª Braga 41032	
2 5 5,61	Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	15-05-2011	5ª Maia 41023	
2 5 9,28	Diana Pinto	93 Jun	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	15-05-2011	6ª Maia 41023	
3 0 1,25	Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	17-04-2011	5ª Maia 41020	
3 0 6,02	Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	06-07-2011	15ª Maia 41034	
3 0 9,79	Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	29-05-2011	12ª Maia 41026	
3 1 9,61	Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	16-01-2011	7ª Braga 47011	

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos

800 Metros

Top 3 2 3,97

2 2 2,91	SARA SOUSA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	12-06-2011	1ª Braga 41032
2 2 3,47	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	12-06-2011	2ª Braga 41032
2 2 3,93	SUELI GOMES	94 Juv	União Desportiva da Várzea	02-04-2011	2ª Braga 47021
2 2 4,70	Estefânia Moura	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	15-05-2011	1ª Maia 41023
2 2 4,77	SÓNIA FERREIRA	95 Juv	União Desportiva da Várzea	02-04-2011	3ª Braga 47021
2 2 4,98	Estefânia Moura	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	22-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
2 2 5,24	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	29-05-2011	2ª Maia 41026
2 2 5,39	JESSICA SERRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	6ª Pombal 03006
2 2 5,70	ANA SOARES	94 Juv	Clube Desp do Marco	08-06-2011	2ª Maia 41027
2 2 5,89	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	7ª Leiria 03025
2 2 5,91	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	2ª Maia 41023
2 2 7,83	Estefânia Moura	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	17-04-2011	2ª Maia 41020
2 2 8,21	ESTEFÂNIA GAMEIRO	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	08-05-2011	2ª Guimarães 47029
2 2 8,69	Estefânia Gameiro	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	02-04-2011	5ª Braga 47021
2 2 9,51	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-05-2011	3ª Maia 41023
2 3 0,17	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	08-06-2011	3ª Maia 41027
2 3 0,50	RUTE LEITE	94 Juv	Clube Desp do Marco	12-06-2011	4ª Braga 41032
2 3 1,79	SONIA FERREIRA	95 Juv	União Desportiva da Várzea	29-05-2011	3ª Maia 41026
2 3 1,95	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	22-05-2011	4ª Póvoa de Varzim 41024
2 3 2,83	Estefânia Moura	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	11-12-2010	5ª Braga 47003
2 3 3,67	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	3ª Luso 03028
2 3 4,11	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	16-01-2011	7ª Braga 47011
2 3 5,97	JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	12-06-2011	5ª Braga 41032
2 3 6,45	Rute Leite	94 Juv	Clube Desp do Marco	29-05-2011	6ª Maia 41026
2 3 6,66	Estefânia Gameiro	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	16-01-2011	8ª Braga 47011
2 3 7,18	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	15-05-2011	4ª Maia 41023
2 3 7,30	Ana Soares	94 Juv	Clube Desp do Marco	29-05-2011	7ª Maia 41026
2 3 7,58	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	17-04-2011	4ª Maia 41020
2 3 7,84	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	17-04-2011	1ª Maia 41020
2 3 8,23	ANA QUEIRÓS	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	2ª Guimarães 47029
2 3 9,02	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	2ª Maia 41020
2 3 9,19	Rute Leite	94 Juv	Clube Desp do Marco	08-06-2011	4ª Maia 41027
2 4 0,48	DIANA OLIVEIRA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-05-2011	8ª Maia 41026
2 4 1,04	Ana Soares	94 Juv	Clube Desp do Marco	12-06-2011	6ª Braga 41032
2 4 1,05	Ana Soares	94 Juv	Clube Desp do Marco	17-04-2011	5ª Maia 41020
2 4 1,46	Rute Leite	94 Juv	Clube Desp do Marco	15-05-2011	5ª Maia 41023
2 4 1,55	RITA COSTA	94 Juv	Clube Desp do Marco	29-05-2011	9ª Maia 41026
2 4 2,27	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-01-2011	4ª Braga 47011
2 4 2,87	Alexandra Rodrigues	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	4ª Braga / Pombal 03007
2 4 4,21	DANIELA MACHADO	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	08-06-2011	5ª Maia 41027
2 4 4,64	Alexandra Rodrigues	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-12-2010	1ª Braga 47006
2 4 4,86	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	06-07-2011	12ª Maia 41034
2 4 4,96	ROSA MELO	95 Juv	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	6ª Maia 41023
2 4 5,19	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	19-12-2010	2ª Braga 47006
2 4 5,80	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	3ª Maia 41020
2 4 5,98	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	08-06-2011	6ª Maia 41027
2 4 6,23	Alexandra Rodrigues	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	9ª Braga 47003
2 4 6,82	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	4ª Maia 41020
2 4 7,28	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	22-05-2011	8ª Póvoa de Varzim 41024
2 4 7,74	ALEXANDRA SILVA	93 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	10ª Braga 47003
2 4 9,53	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	15-05-2011	7ª Maia 41023
2 5 0,33	Rute Leite	94 Juv	Clube Desp do Marco	17-04-2011	7ª Maia 41020



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

800 Metros						Top	3 2 3,97
2 5 0,56	RITA MOTA	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	4ª	<i>Guimarães 47029</i>	
2 5 1,56	INES PACHECO	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	15-05-2011	8ª	<i>Maia 41023</i>	
2 5 1,97	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	15-05-2011	9ª	<i>Maia 41023</i>	
2 5 2,47	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	4ª	<i>Maia 41020</i>	
2 5 2,76	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	5ª	<i>Maia 41020</i>	
2 5 2,85	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	17-04-2011	8ª	<i>Maia 41020</i>	
2 5 5,69	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	17-04-2011	6ª	<i>Maia 41020</i>	
2 5 5,72	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	29-05-2011	11ª	<i>Maia 41026</i>	
2 5 6,41	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	22-05-2011	11ª	<i>Póvoa de Varzim 41024</i>	
2 5 7,97	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	8ª	<i>Luso 03028</i>	
3 0 4,60	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	7ª	<i>Maia 41020</i>	
3 2 3,97	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	17-04-2011	8ª	<i>Maia 41020</i>	



Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**800 Metros**

Top 3 3 8,31

2 2 1,79	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	19-06-2011	7ª	Pombal 03029
2 2 3,16	SOFIA TEIXEIRA	97 Ini	União Desportiva da Várzea	29-05-2011	1ª	Maia 41026
2 2 3,25	Sofia Teixeira	97 Ini	União Desportiva da Várzea	19-06-2011	2ª	Pombal 03029
2 2 3,59	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	19-06-2011	3ª	Pombal 03029
2 2 3,87	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029
2 2 4,90	Andreia Rodrigues	96 Ini	Ginásio da Trofa	29-05-2011	2ª	Maia 41026
2 2 5,66	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	1ª	Maia 41020
2 2 6,23	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	29-05-2011	3ª	Maia 41026
2 2 7,28	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	29-05-2011	4ª	Maia 41026
2 2 7,53	Nadine Laranjeira	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	22-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
2 3 0,33	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	2ª	Maia 41020
2 3 0,52	Andreia Rodrigues	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	3ª	Maia 41020
2 3 0,72	CARLA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
2 3 2,34	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	4ª	Maia 41020
2 3 2,85	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	1ª	Maia 41020
2 3 3,11	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	3ª	Braga 47003
2 3 4,18	Carla Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	29-05-2011	5ª	Maia 41026
2 3 4,48	ANA PINHO	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	6ª	Maia 41026
2 3 4,56	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-05-2011	7ª	Maia 41026
2 3 5,08	Nadine Laranjeira	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	4ª	Braga 47003
2 3 5,30	HELENA ALVES	97 Ini	União Desportiva da Várzea	22-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
2 3 5,43	MARIANA NEVES	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	8ª	Maia 41026
2 3 5,68	JESSICA SERRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	1ª	Braga 47006
2 3 8,53	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	22-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
2 3 8,67	JULIANA FERREIRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	7ª	Braga 47003
2 3 9,76	ANA RIBEIRO	97 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41024
2 4 0,72	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	5ª	Maia 41020
2 4 1,46	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	2ª	Maia 41020
2 4 2,00	Ana Ribeiro	97 Ini	Ginásio da Trofa	29-05-2011	10ª	Maia 41026
2 4 2,31	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	6ª	Maia 41020
2 4 2,81	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	7ª	Maia 41020
2 4 4,69	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	3ª	Guimarães 47029
2 4 4,85	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	8ª	Maia 41020
2 4 5,00	ANA RAMOS	97 Ini	Ginásio da Trofa	29-05-2011	11ª	Maia 41026
2 4 5,97	Flavia Dias	97 Ini	Clube Desp do Marco	29-05-2011	12ª	Maia 41026
2 4 6,69	MONICA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	29-05-2011	13ª	Maia 41026
2 4 6,85	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	14ª	Maia 41026
2 4 8,63	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	9ª	Maia 41020
2 4 9,34	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-05-2011	6ª	Guimarães 47029 X
2 4 9,34	Monica Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	22-05-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41024
2 5 0,18	BEATRIZ SILVA	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	02-04-2011	5ª	Braga 47021
2 5 0,68	Gabriela Moreira	96 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41024
2 5 0,88	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	17-04-2011	3ª	Maia 41020
2 5 2,76	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	10ª	Maia 41020
3 0 2,01	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	4ª	Maia 41020
3 0 5,00	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	5ª	Maia 41020
3 0 5,13	TÂNIA TAVARES	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	22-05-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41024
3 0 7,76	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	11ª	Maia 41020
3 0 7,82	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	6ª	Maia 41020
3 0 7,93	RENATA ALVES	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-05-2011	15ª	Maia 41026
3 0 8,09	Renata Alves	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	22-05-2011	13ª	Póvoa de Varzim 41024
3 1 1,08	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	7ª	Maia 41020



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

					800 Metros	Top	3 3 8,31
3 1 4,00	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	12ª	Maia 41020	
3 1 8,45	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	8ª	Maia 41020	
3 2 0,06	TANIA SUHM	95 Ini	Maia Atlético Clube	19-12-2010	7ª	Braga 47006	
3 2 7,71	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	13ª	Maia 41020	
3 2 8,06	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	9ª	Maia 41020	
3 3 8,31	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	10ª	Maia 41020	



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

1.000 Metros

Top **4 1 0,53**

3 2 2,41	JOANA LIMA	89 S23	Ginásio Clube Vilacondense	30-04-2011	4ª	Maia 41021
3 4 1,99	JOANA FORTUNA	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	5ª	Maia 41021
4 1 0,53	CATIA BARBOSA	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	8ª	Maia 41021





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

1.000 Metros

Top 4 4 2,92

3 1 1,35	SOFIA GONCALVES	93 Jun	Maia Atlético Clube	30-04-2011	2ª	Maia 41021
3 2 1,82	JOANA FORTUNA	91 Jun	Clube Spiridon de Gaia	18-12-2010	2ª	Braga 47006
3 2 2,04	ALEXANDRA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	3ª	Maia 41021
3 4 7,20	DIANA PINTO	93 Jun	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	30-04-2011	6ª	Maia 41021
3 5 5,37	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	7ª	Maia 41021
4 4 2,92	LISETE MOREIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	9ª	Maia 41021

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 2 4,78

3 0 2,69	SILVANA DIAS	94 Juv	União Desportiva da Várzea	30-04-2011	1ª	Maia 41021
3 0 3,89	Silvana Dias	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	21-05-2011	5ª	Ponte de Sôr 03023
3 0 4,18	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	30-04-2011	2ª	Maia 41021
3 0 4,97	SUELI GOMES	94 Juv	União Desportiva da Várzea	30-04-2011	3ª	Maia 41021
3 0 5,29	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	3ª	Guimarães 47029
3 0 8,75	ESTEFÂNIA GAMEIRO	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	07-05-2011	5ª	Guimarães 47029
3 1 0,03	SARA SOUSA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	07-05-2011	6ª	Guimarães 47029
3 1 0,48	Estefânia Moura	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	21-05-2011	9ª	Ponte de Sôr 03023
3 1 2,11	DIANA ALMEIDA	94 Juv	Casa do Benfica em Paredes	30-04-2011	4ª	Maia 41021
3 1 2,36	SÓNIA FERREIRA	95 Juv	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	7ª	Guimarães 47029
3 1 5,39	ANA SOARES	94 Juv	Clube Desp do Marco	07-05-2011	8ª	Guimarães 47029
3 1 5,53	Estefânia Moura	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	18-12-2010	3ª	Braga 47006
3 1 5,55	Sara Sousa	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	1ª	Maia 41015
3 1 6,61	Ana Soares	94 Juv	Clube Desp do Marco	30-04-2011	5ª	Maia 41021
3 1 8,24	SONIA FERREIRA	95 Juv	União Desportiva da Várzea	30-04-2011	6ª	Maia 41021
3 2 4,10	SARA GOMES	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	30-04-2011	7ª	Maia 41021
3 2 5,24	JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	8ª	Maia 41021
3 2 5,31	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	30-04-2011	9ª	Maia 41021
3 2 5,33	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	13-03-2011	2ª	Maia 41015
3 2 7,51	RUTE LEITE	94 Juv	Clube Desp do Marco	13-03-2011	3ª	Maia 41015
3 2 8,18	CATARINA PEREIRA	94 Juv	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	10ª	Guimarães 47029
3 2 8,78	RITA COSTA	94 Juv	Clube Desp do Marco	13-03-2011	4ª	Maia 41015
3 2 9,05	Rute Leite	94 Juv	Clube Desp do Marco	07-05-2011	4ª	Guimarães 47029
3 2 9,86	Ana Soares	94 Juv	Clube Desp do Marco	13-03-2011	5ª	Maia 41015
3 3 0,78	ELISABETE PINHO	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	10ª	Maia 41021
3 3 1,47	DIANA OLIVEIRA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	11ª	Maia 41021
3 3 4,90	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	9ª	Guimarães 47029
3 3 5,04	Rute Leite	94 Juv	Clube Desp do Marco	30-04-2011	12ª	Maia 41021
3 3 5,29	ROSA MELO	95 Juv	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	10ª	Guimarães 47029
3 3 9,86	DANIELA MACHADO	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	13-03-2011	6ª	Maia 41015
3 4 0,59	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	13-03-2011	7ª	Maia 41015
3 4 0,94	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	30-04-2011	13ª	Maia 41021
3 4 3,00	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	30-04-2011	14ª	Maia 41021
3 5 3,18	INES PACHECO	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	30-04-2011	15ª	Maia 41021
4 1 3,32	DANIELA SILVA	95 Juv	FUTEBOL C. UNIDOS PINHEIRENS	07-05-2011	14ª	Guimarães 47029
4 1 7,22	CRISTIANA SOUSA	95 Juv	Escola do Movimento	30-04-2011	16ª	Maia 41021
4 2 4,78	Daniela Silva	95 Juv	FUTEBOL C. UNIDOS PINHEIRENS	30-04-2011	17ª	Maia 41021

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 1 7,10

3 0 4,94	SOFIA TEIXEIRA	97 Ini	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029
3 0 5,54	Sofia Teixeira	97 Ini	União Desportiva da Várzea	30-04-2011	1ª	Maia 41021
3 0 7,15	Sofia Teixeira	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	21-05-2011	3ª	Ponte de Sôr 03023
3 0 7,33	Sofia Teixeira	97 Ini	União Desportiva da Várzea	12-02-2011	2ª	Braga 47014
3 0 7,63	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	30-04-2011	2ª	Maia 41021
3 0 9,03	Sofia Teixeira	97 Ini	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	1ª	Maia 41023
3 1 2,22	Sofia Teixeira	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	3ª	Leiria 03025
3 1 2,93	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	2ª	Maia 41023
3 1 4,20	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	30-04-2011	3ª	Maia 41021
3 1 4,26	Andreia Rodrigues	96 Ini	Ginásio da Trofa	15-05-2011	3ª	Maia 41023
3 1 4,63	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	1ª	Maia 41015
3 1 5,18	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	15-05-2011	4ª	Maia 41023
3 1 6,82	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	4ª	Maia 41021
3 1 7,83	Mariana Ferreira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	15-05-2011	5ª	Maia 41023
3 1 8,80	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	5ª	Maia 41021
3 2 0,05	Nadine Laranjeira	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	18-12-2010	5ª	Braga 47006
3 2 0,33	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	6ª	Maia 41021
3 2 1,41	CARLA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-05-2011	6ª	Maia 41023
3 2 2,23	ANA RIBEIRO	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	7ª	Maia 41023
3 2 2,28	ANA PINHO	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	15-05-2011	8ª	Maia 41023
3 2 2,52	Mariana Ferreira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	13-03-2011	2ª	Maia 41015
3 2 2,66	MARIANA NEVES	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	7ª	Maia 41021
3 2 3,77	Ana Pinho	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	8ª	Maia 41021
3 2 3,89	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	3ª	Maia 41015
3 2 5,37	Ana Pinho	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	13-03-2011	4ª	Maia 41015
3 2 6,31	Helena Silva	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	9ª	Maia 41021
3 2 7,47	Carla Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	30-04-2011	10ª	Maia 41021
3 2 8,13	Helena Silva	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	07-05-2011	4ª	Guimarães 47029
3 3 1,40	CLAUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	13-03-2011	5ª	Maia 41015
3 3 1,55	HELENA ALVES	97 Ini	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	5ª	Guimarães 47029
3 3 2,68	Ana Ribeiro	97 Ini	Ginásio da Trofa	15-05-2011	9ª	Maia 41023
3 3 3,15	ANA RAMOS	97 Ini	Ginásio da Trofa	30-04-2011	11ª	Maia 41021
3 3 3,61	ELISABETE PINHO	95 Ini	Clube Spiridon de Gaia	18-12-2010	3ª	Braga 47006
3 3 3,61	Mariana Neves	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	15-05-2011	10ª	Maia 41023
3 3 5,22	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	11ª	Maia 41023
3 3 5,58	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	30-04-2011	12ª	Maia 41021
3 3 6,65	Ana Ramos	97 Ini	Ginásio da Trofa	15-05-2011	12ª	Maia 41023
3 3 6,81	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	07-05-2011	11ª	Guimarães 47029
3 3 7,12	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	13-03-2011	6ª	Maia 41015
3 3 8,93	MONICA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-05-2011	13ª	Maia 41023
3 3 9,79	FLÁVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	07-05-2011	8ª	Guimarães 47029
3 3 9,88	Flávia Dias	97 Ini	Clube Desp do Marco	13-03-2011	7ª	Maia 41015
3 4 1,34	CATARINA DURÃES	97 Ini	Casa do Benfica em Paredes	30-04-2011	13ª	Maia 41021
3 4 4,38	Flávia Dias	97 Ini	Clube Desp do Marco	15-05-2011	14ª	Maia 41023
3 5 0,81	JESSICA PACHECO	96 Ini	Clube Desp Cult de Codessos	15-05-2011	15ª	Maia 41023
3 5 2,24	MAFALDA SANTOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	30-04-2011	14ª	Maia 41021
3 5 3,85	Gabriela Moreira	96 Ini	Maia Atlético Clube	13-03-2011	8ª	Maia 41015
3 5 6,53	INÊS SILVA	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	12ª	Leiria 24031
3 5 7,51	ANA CARVALHO	96 Ini	Ginásio da Trofa	15-05-2011	16ª	Maia 41023
3 5 8,68	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	30-04-2011	15ª	Maia 41021
4 0 0,00	CARLA NUNES	96 Ini	Clube Desp Cult de Codessos	15-05-2011	17ª	Maia 41023
4 0 3,63	Mafalda Santos	97 Ini	Maia Atlético Clube	13-03-2011	9ª	Maia 41015



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

1.000 Metros

Top 4 1 7,10

4 0 7,04	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	15-05-2011	18ª	Maia 41023
4 0 9,49	Mariana Rodrigues	96 Ini	Clube Desp do Marco	13-03-2011	10ª	Maia 41015
4 1 0,48	TÂNIA TAVARES	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	19ª	Maia 41023
4 1 0,51	Mariana Rodrigues	96 Ini	Clube Desp do Marco	30-04-2011	16ª	Maia 41021
4 1 1,08	Tânia Tavares	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	11ª	Maia 41015
4 1 3,75	RENATA ALVES	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	20ª	Maia 41023
4 1 5,77	Tânia Tavares	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	17ª	Maia 41021
4 1 7,10	Mariana Rodrigues	96 Ini	Clube Desp do Marco	07-05-2011	10ª	Guimarães 47029

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 5 7,79

3 0 8,81	FRANCISCA BORGES	98 Inf	Maia Atlético Clube	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029	
3 1 0,47	Francisca Borges	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029	
3 1 1,56	EDUARDA BARBOSA	98 Inf	CENTRO SOCIAL REC. DESP. E CU	30-04-2011	1ª	Maia 41021	
3 1 1,75	ANA NUNES	99 Inf	Clube Desp Cult de Codessos	07-05-2011	3ª	Guimarães 47029	
3 1 4,51	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	07-05-2011	4ª	Guimarães 47029	
3 1 5,49	SORAIA VIGARIO	98 Inf	FUTEBOL C. UNIDOS PINHEIRENS	30-04-2011	2ª	Maia 41021	
3 1 6,72	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029	
3 1 7,25	SORAIA VIGÁRIO	98 Inf	FUTEBOL C. UNIDOS PINHEIRENS	07-05-2011	5ª	Guimarães 47029	
3 1 7,42	Soraia Vigario	98 Inf	FUTEBOL C. UNIDOS PINHEIRENS	18-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029	
3 1 7,49	ANA RIBEIRO	97 Inf	Maia Atlético Clube	18-12-2010	2ª	Braga 47006	
3 1 8,11	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	3ª	Maia 41021	
3 1 9,34	ANABELA RIBEIRO	98 Inf	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	6ª	Guimarães 47029	
3 1 9,45	RITA PEREIRA	98 Inf	União Desportiva da Várzea	12-02-2011	2ª	Braga 47014	
3 1 9,87	Ana Nunes	99 Inf	Clube Desp Cult de Codessos	30-04-2011	1ª	Maia 41021	
3 2 0,32	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	30-04-2011	4ª	Maia 41021	
3 2 1,43	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª	Maia 41020	
3 2 1,43	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	07-05-2011	7ª	Guimarães 47029	
3 2 1,95	Francisca Borges	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-07-2011	1ª	Leiria 24031	
3 2 2,07	CLAUDIO BROCHADO	99 Inf	União Desportiva da Várzea	12-02-2011	1ª	Braga 47014	
3 2 3,15	SANDRA MOURA	98 Inf	Ass Desportiva de Amarante	18-12-2010	4ª	Braga 47006	
3 2 3,72	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	Maia Atlético Clube	18-12-2010	8ª	Braga 47006	
3 2 3,80	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	2ª	Maia 41020	
3 2 4,10	Rita Pereira	98 Inf	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	8ª	Guimarães 47029	
3 2 4,14	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029	X
3 2 4,58	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
3 2 5,27	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
3 2 5,45	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	3ª	Maia 41020	
3 2 5,65	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	07-05-2011	10ª	Guimarães 47029	
3 2 6,29	SARA TEIXEIRA	99 Inf	Ginásio da Trofa	30-04-2011	5ª	Maia 41021	
3 2 6,63	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	4ª	Maia 41020	
3 2 6,90	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	18-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029	
3 2 7,15	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	1ª	Maia 41020	
3 2 7,77	SARA MOTA	99 Inf	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	11ª	Guimarães 47029	
3 2 7,88	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	4ª	Guimarães 47029	X
3 2 8,17	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-12-2010	6ª	Braga 47006	
3 2 8,28	VANESSA PINTO	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029	
3 2 8,77	Sara Teixeira	99 Inf	Ginásio da Trofa	18-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029	
3 2 9,01	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	5ª	Guimarães 47029	X
3 2 9,07	Claudio Brochado	99 Inf	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	5ª	Braga 47031	
3 2 9,34	Rita Pereira	98 Inf	União Desportiva da Várzea	30-04-2011	6ª	Maia 41021	
3 2 9,50	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	2ª	Maia 41021	
3 3 1,13	VERONICA DIAS	98 Inf	Casa do Benfica em Paredes	30-04-2011	7ª	Maia 41021	
3 3 1,27	SARA RIBEIRO	99 Inf	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029	
3 3 1,46	ANA SILVA	98 Inf	Ginásio da Trofa	18-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029	
3 3 1,57	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	3ª	Maia 41021	
3 3 2,04	ANA DIAS	98 Inf	Clube Desp do Marco	07-05-2011	3ª	Guimarães 47029	
3 3 2,06	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	30-04-2011	8ª	Maia 41021	
3 3 2,16	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	5ª	Maia 41020	
3 3 2,38	Anabela Ribeiro	98 Inf	União Desportiva da Várzea	30-04-2011	9ª	Maia 41021	
3 3 2,85	Sara Mota	99 Inf	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	7ª	Braga 47031	
3 3 2,95	Sara Ribeiro	99 Inf	União Desportiva da Várzea	12-02-2011	3ª	Braga 47014	
3 3 3,62	Vanessa Pinto	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	10ª	Maia 41021	

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 5 7,79

3 3 3,68	DANIELA PONTES	99 Inf	Ginásio da Trofa	30-04-2011	4ª	Maia 41021
3 3 3,84	ANDREIA SOUSA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	26-03-2011	3ª	Maia 41017
3 3 4,04	Ana Silva	98 Inf	Ginásio da Trofa	30-04-2011	11ª	Maia 41021
3 3 4,07	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	12ª	Maia 41021
3 3 4,07	Sara Ribeiro	99 Inf	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	8ª	Braga 47031
3 3 4,13	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	26-03-2011	4ª	Maia 41017
3 3 4,66	EDUARDA SAAVEDRA	98 Inf	Clube Desp Cult de Codessos	07-05-2011	4ª	Guimarães 47029
3 3 4,90	Ana Silva	98 Inf	Ginásio da Trofa	17-04-2011	2ª	Maia 41020
3 3 5,53	Andreia Sousa	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41029
3 3 6,16	Vanessa Pinto	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	26-03-2011	5ª	Maia 41017
3 3 6,99	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	Clube Desp do Marco	18-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41029
3 3 8,06	RAFAELA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	3ª	Maia 41020
3 3 8,96	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	4ª	Maia 41020
3 3 8,96	Andreia Sousa	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	13ª	Maia 41021
3 3 9,27	JULIANA CARNEIRO	98 Inf	Clube Desp Cult de Codessos	30-04-2011	5ª	Maia 41021
3 3 9,42	Vanessa Pinto	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	5ª	Maia 41020
3 3 9,91	Diana Pereira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41029
3 3 9,93	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	6ª	Maia 41020
3 4 0,18	Ana Balio	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	7ª	Maia 41020
3 4 0,58	ANA LOPES	98 Inf	Clube Desp Cult de Codessos	07-05-2011	7ª	Guimarães 47029
3 4 0,76	Fátima Silva	98 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	6ª	Guimarães 47029
3 4 0,80	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	18-12-2010	9ª	Braga 47006
3 4 0,82	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-07-2011	4ª	Leiria 24031
3 4 1,38	Ana Catarina Dias	98 Inf	Clube Desp do Marco	26-03-2011	6ª	Maia 41017
3 4 1,41	Andreia Sousa	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	6ª	Maia 41020
3 4 1,75	Diana Pereira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	07-05-2011	8ª	Guimarães 47029
3 4 2,63	Anabela Ribeiro	98 Inf	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	11ª	Braga 47031
3 4 2,81	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	8ª	Maia 41020
3 4 3,08	VIVIANA SOUSA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	7ª	Maia 41020
3 4 3,19	CATARINA RICARDO	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41029
3 4 3,54	Ana Lopes	98 Inf	Clube Desp Cult de Codessos	30-04-2011	6ª	Maia 41021
3 4 3,84	Catarina Ricardo	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	8ª	Maia 41020
3 4 4,06	CRISTINA ALVES	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41029
3 4 4,12	Catarina Ricardo	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	7ª	Maia 41017
3 4 4,13	RENATA BARBOSA	98 Inf	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	26-03-2011	8ª	Maia 41017
3 4 4,58	MARCIA MOURA	98 Inf	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	9ª	Guimarães 47029
3 4 4,85	Ana Catarina Dias	98 Inf	Clube Desp do Marco	30-04-2011	14ª	Maia 41021
3 4 6,29	ALEXANDRA SOUSA	99 Inf	União Desportiva da Várzea	07-05-2011	10ª	Guimarães 47029
3 4 6,78	Catarina Ricardo	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	7ª	Maia 41021
3 4 7,22	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-12-2010	10ª	Braga 47006
3 4 7,59	MARIANA FRANCO	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	13ª	Póvoa de Varzim 41029
3 4 8,14	Diana Pereira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	15ª	Maia 41021
3 5 0,30	RAFAEL HORA	98 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	10ª	Leiria 24031
3 5 1,47	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	9ª	Maia 41020
3 5 1,53	ANA RIBEIRO	98 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	26-03-2011	9ª	Maia 41017
3 5 2,71	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	14ª	Póvoa de Varzim 41029
3 5 3,01	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	17-04-2011	10ª	Maia 41020
3 5 3,08	Marcia Moura	98 Inf	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	12ª	Braga 47031
3 5 3,75	CARLA GIL	99 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	26-03-2011	10ª	Maia 41017
3 5 3,77	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	11ª	Maia 41020
3 5 3,98	Carla Gil	99 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	30-04-2011	8ª	Maia 41021
3 5 6,36	Cristina Alves	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	16ª	Maia 41021
3 5 7,25	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	9ª	Maia 41020

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**1.000 Metros**

Top 4 5 7,79

3 5 7,25	SUSANA SOUSA	99 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	13ª	Guimarães 47029
3 5 7,43	LARA MARTINS	99 Inf	ESCOLA DO C.D.MARCO	26-03-2011	11ª	Maia 41017
3 5 7,61	Ana Ribeiro	98 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	30-04-2011	9ª	Maia 41021
3 5 8,44	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	12ª	Maia 41020
3 5 8,98	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	13ª	Maia 41020
4 0 3,18	MÁRCIA CARREIRA	99 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	10ª	Maia 41020
4 0 4,85	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	14ª	Maia 41020
4 0 4,99	Márcia Carreira	99 Inf	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	10ª	Maia 41021
4 0 7,28	JESSICA SILVA	99 Inf	ESCOLA DO C.D.MARCO	26-03-2011	12ª	Maia 41017
4 0 7,65	Cristina Alves	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	26-03-2011	13ª	Maia 41017
4 0 9,52	MÓNICA SOUSA	99 Inf	Ginásio Clube Vilacondense	30-04-2011	11ª	Maia 41021
4 1 3,54	BEATRIZ QUEIROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	11ª	Maia 41020
4 1 7,90	MÉLANIE SANTOS	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-06-2011	15ª	Póvoa de Varzim 41029
4 1 8,51	ANDREIA MARQUES	99 Inf	Ginásio Clube Vilacondense	30-04-2011	12ª	Maia 41021
4 1 9,03	CÁTIA PEREIRA	99 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	30-04-2011	13ª	Maia 41021
4 1 9,11	INÉS MARQUES	99 Inf	Ginásio Clube Vilacondense	30-04-2011	14ª	Maia 41021
4 1 9,23	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	12ª	Maia 41020
4 2 3,13	MARIA GRÁCIO	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	13ª	Maia 41020
4 3 1,20	Cátia Pereira	99 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	26-03-2011	14ª	Maia 41017
4 3 8,65	ANA ALMEIDA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	26-03-2011	15ª	Maia 41017
4 4 4,83	SELENA MEIRELES	99 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	30-04-2011	15ª	Maia 41021
4 4 6,36	Selena Meireles	99 Inf	GRUPO ATL. INDEP. GAIA	26-03-2011	16ª	Maia 41017
4 5 7,79	INÉS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	17-04-2011	14ª	Maia 41020



Ranking 2011
de

do escalão: Sub23

Femininos

1.500 Metros

Top **6 3 0,24**

4 3 5,18	CATARINA LIMA	90 S23	União Desportiva da Várzea	15-01-2011	4ª Braga 47011
5 1 2,45	JOANA LIMA	89 S23	Ginásio Clube Vilacondense	21-07-2011	1ª Viana do Castelo 49039
5 2 4,58	JOANA FORTUNA	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	5ª Braga 47011
5 2 6,71	Joana Lima	89 S23	Ginásio Clube Vilacondense	25-05-2011	1ª Maia 41025
5 3 6,30	Joana Fortuna	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	4ª Maia 41020
5 4 8,21	Joana Fortuna	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	25-05-2011	8ª Maia 41025
5 4 9,56	Joana Fortuna	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	22-06-2011	6ª Póvoa de Varzim 41031
6 3 0,24	CATIA BARBOSA	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	10ª Maia 41020

Ranking
de 2011

do escalão: Juniores

Femininos**1.500 Metros**

Top 6 4 7,20

4 4 0,22	CATARINA GONÇALVE	93 Jun	União Desportiva da Várzea	11-06-2011	1ª Braga 41032
4 4 4,14	Catarina Gonçalves	93 Jun	União Desportiva da Várzea	09-07-2011	3ª Lisboa 03035
4 4 5,97	Catarina Gonçalves	93 Jun	União Desportiva da Várzea	16-04-2011	2ª Maia 41020
4 5 2,18	EUGENIA PEIXOTO	93 Jun	União Desportiva da Várzea	11-06-2011	3ª Braga 41032
4 5 2,50	Eugenia Peixoto	93 Jun	União Desportiva da Várzea	16-04-2011	4ª Maia 41020
5 0 1,70	MARISA FERREIRA	92 Jun	União Desportiva da Várzea	16-04-2011	7ª Maia 41020
5 0 4,84	SOFIA GONCALVES	93 Jun	Maia Atlético Clube	22-06-2011	2ª Póvoa de Varzim 41031
5 0 8,66	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	25-05-2011	10ª Maia 41025
5 1 4,08	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	29-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013
5 1 5,26	Marisa Ferreira	92 Jun	União Desportiva da Várzea	11-06-2011	4ª Braga 41032
5 1 7,77	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	16-04-2011	1ª Maia 41020
5 1 8,03	ALEXANDRA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	12ª Maia 41025
5 2 4,70	Alexandra Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	9ª Maia 41020
5 3 2,26	Alexandra Silva	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	3ª Inatel - Maia 41013
5 3 5,97	SARA MARINHO	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	5ª Maia 41025
5 4 5,90	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	7ª Maia 41025
6 0 0,49	RITA BASTO	93 Jun	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	4ª Guimarães / Leiria / E U Lis
6 1 4,51	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	25-05-2011	10ª Maia 41025
6 3 7,60	Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	29-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013
6 4 7,20	Daniela Pereira	92 Jun	Aventura Gaia Clube	15-01-2011	10ª Braga 47011

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**1.500 Metros**

Top 6 2 6,63

4 3 5,62	SILVANA DIAS	94 Juv	União Desportiva da Várzea	25-05-2011	2ª	Maia 41025
4 4 0,20	Silvana Dias	94 Juv	União Desportiva da Várzea	18-06-2011	1ª	Pombal 03029
4 4 5,87	Silvana Dias	94 Juv	União Desportiva da Várzea	16-04-2011	1ª	Maia 41020
4 4 7,96	SUELI GOMES	94 Juv	União Desportiva da Várzea	11-06-2011	2ª	Braga 41032
4 5 0,42	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	25-05-2011	5ª	Maia 41025
4 5 1,51	DIANA ALMEIDA	94 Juv	Casa do Benfica em Paredes	16-04-2011	3ª	Maia 41020
4 5 1,86	SONIA FERREIRA	95 Juv	União Desportiva da Várzea	18-06-2011	5ª	Pombal 03029
4 5 2,32	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	18-06-2011	6ª	Pombal 03029
4 5 3,49	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
4 5 4,69	SARA SOUSA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	6ª	Maia 41025
4 5 5,55	Sonia Ferreira	95 Juv	União Desportiva da Várzea	16-04-2011	5ª	Maia 41020
4 5 5,60	SÓNIA FERREIRA	95 Juv	União Desportiva da Várzea	25-05-2011	7ª	Maia 41025
4 5 6,83	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	16-04-2011	6ª	Maia 41020
4 5 8,36	Sonia Ferreira	95 Juv	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
4 5 8,60	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	25-05-2011	9ª	Maia 41025
4 5 8,81	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	09-07-2011	8ª	Lisboa 03035
5 0 1,61	Sonia Ferreira	95 Juv	União Desportiva da Várzea	09-07-2011	9ª	Lisboa 03035
5 0 4,31	Sara Sousa	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
5 0 4,93	Estefânia Moura	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	16-04-2011	8ª	Maia 41020
5 0 7,49	Estefânia Moura	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	22-01-2011	11ª	Pombal 03006
5 1 1,07	ESTEFÂNIA GAMEIRO	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	15-01-2011	11ª	Braga 47011
5 1 3,31	ANA SOARES	94 Juv	Clube Desp do Marco	25-05-2011	11ª	Maia 41025
5 1 7,46	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
5 2 1,04	RITA COSTA	94 Juv	Clube Desp do Marco	21-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
5 2 2,69	CATARINA PEREIRA	94 Juv	União Desportiva da Várzea	11-06-2011	5ª	Braga 41032
5 2 5,10	Ana Soares	94 Juv	Clube Desp do Marco	16-04-2011	2ª	Maia 41020
5 2 5,25	Ana Soares	94 Juv	Clube Desp do Marco	21-05-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41024
5 2 8,23	Catarina Pereira	94 Juv	União Desportiva da Várzea	16-04-2011	10ª	Maia 41020
5 2 8,34	Rita Costa	94 Juv	Clube Desp do Marco	25-05-2011	2ª	Maia 41025
5 3 0,25	JOANA PACHECO	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	16-04-2011	3ª	Maia 41020
5 3 1,28	RUTE LEITE	94 Juv	Clube Desp do Marco	25-05-2011	3ª	Maia 41025
5 3 2,40	DIANA OLIVEIRA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	7ª	Braga 47011
5 3 2,55	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41024
5 3 3,37	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	21-05-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41024
5 3 3,40	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	4ª	Maia 41025
5 3 7,53	Patricia Oliveira	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-04-2011	5ª	Maia 41020
5 3 9,00	ROSA MELO	95 Juv	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41024
5 4 1,42	Joana Teixeira	94 Juv	União Desportiva da Várzea	11-06-2011	6ª	Braga 41032
5 4 3,95	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-06-2011	7ª	Braga 41032
5 4 5,77	DANIELA MACHADO	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-04-2011	6ª	Maia 41020
5 4 8,24	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	25-05-2011	9ª	Maia 41025
5 4 9,48	Rute Leite	94 Juv	Clube Desp do Marco	16-04-2011	7ª	Maia 41020
5 4 9,96	Daniela Machado	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	21-05-2011	14ª	Póvoa de Varzim 41024
5 5 1,35	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	8ª	Maia 41020
5 5 7,80	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	4ª	Abrantes 03032
6 0 4,07	SÍLVIA SANTOS	94 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	6ª	Guimarães 47026
6 1 6,24	INES PACHECO	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	16-04-2011	9ª	Maia 41020
6 2 6,63	ILDA MORIM	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	21-05-2011	15ª	Póvoa de Varzim 41024

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**1.500 Metros**

Top 6 4 9,37

4 5 9,58	NADINE LARANJEIRA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	10 ^a	Pombal 03029
5 0 0,72	Nadine Laranjeira	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	21-05-2011	3 ^a	Póvoa de Varzim 41024
5 0 0,73	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	1 ^a	Maia 41026
5 0 3,66	SOFIA TEIXEIRA	97 Ini	União Desportiva da Várzea	25-05-2011	1 ^a	Maia 41025
5 0 4,21	Nadine Laranjeira	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	28-05-2011	2 ^a	Maia 41026
5 0 5,56	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	1 ^a	Póvoa de Varzim 41029
5 0 5,80	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	28-05-2011	3 ^a	Maia 41026
5 0 8,12	MONIKA ALEX	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	2 ^a	Maia 41025
5 0 9,44	MONIKA ALEKSANDRA	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	3 ^a	Braga 47033
5 1 3,06	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	21-05-2011	4 ^a	Póvoa de Varzim 41024
5 2 1,11	ANA RIBEIRO	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	4 ^a	Maia 41026
5 2 5,71	ANA PINHO	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	5 ^a	Maia 41026
5 2 8,24	HELENA ALVES	97 Ini	União Desportiva da Várzea	21-05-2011	8 ^a	Póvoa de Varzim 41024
5 3 0,03	Ana Ribeiro	97 Ini	Ginásio da Trofa	28-05-2011	6 ^a	Maia 41026
5 3 1,80	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	3 ^a	Maia 41025
5 3 2,96	MONICA RODRIGUES	96 Ini	Futebol Clube de Parada	21-05-2011	10 ^a	Póvoa de Varzim 41024
5 3 6,03	Helena Silva	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	7 ^a	Maia 41026
5 3 7,99	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	28-05-2011	8 ^a	Maia 41026
5 3 9,42	Monica Rodrigues	96 Ini	Futebol Clube de Parada	28-05-2011	9 ^a	Maia 41026
5 4 6,18	ANA RAMOS	97 Ini	Ginásio da Trofa	28-05-2011	10 ^a	Maia 41026
5 4 7,37	CATARINA DURÃES	97 Ini	Casa do Benfica em Paredes	21-05-2011	13 ^a	Póvoa de Varzim 41024
5 5 0,30	Flavia Dias	97 Ini	Clube Desp do Marco	18-06-2011	2 ^a	Póvoa de Varzim 41029
5 5 8,39	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	18-06-2011	3 ^a	Póvoa de Varzim 41029
6 2 1,10	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	28-05-2011	11 ^a	Maia 41026
6 3 4,58	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	28-05-2011	12 ^a	Maia 41026
6 3 5,33	TÂNIA TAVARES	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	21-05-2011	16 ^a	Póvoa de Varzim 41024
6 4 2,06	Mariana Rodrigues	96 Ini	Clube Desp do Marco	18-06-2011	4 ^a	Póvoa de Varzim 41029
6 4 3,21	Tânia Tavares	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	13 ^a	Maia 41026
6 4 9,37	ANA MAIA	96 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	11 ^a	Guimarães 47026



Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

2000 Metros

Top 7 2 3,21

7 0 3,39	SONIA PINTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	27-11-2010	1ª	Maia 41002
7 2 3,21	JOANA FORTUNA	91 Jun	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	3ª	Maia 41002



Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

2000 Metros

Top **8 0 7,57**

7 3 5,42	SOFIA GONCALVES	93 Juv	Maia Atlético Clube	27-11-2010	4ª	Maia 41002
8 0 7,57	PATRICIA OLIVEIRA	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	27-11-2010	5ª	Maia 41002





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

Milha Top **5 4 9,90**

5 4 9,90	JOANA FORTUNA	91 Jun	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	1ª <i>Maia 41008</i>
-----------------	----------------------	--------	------------------------	------------	----------------------





Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

Milha Top **5 5 3,03**

5 5 3,03 **SOFIA GONCALVES** 93 Juv Maia Atlético Clube 11-12-2010 2ª Maia 41008





Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

Milha Top **6 5 4,29**

6 0 2,92	DIANA OLIVEIRA	95 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	3ª	Maia 41008
6 5 4,29	ANA GOMES	95 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	11-12-2010	4ª	Maia 41008





Ranking 2011
de

do escalão: Sub23

Femininos

3.000 Metros

Top **1 6 0 3,90**

1 1 0 0,32	SONIA CARVALHO	90 S23	Ass Desportiva de Amarante	22-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41031
1 1 0 6,47	Sonia Carvalho	90 S23	Ass Desportiva de Amarante	08-06-2011	9ª	Maia 41027
1 1 4 7,04	JOANA LIMA	89 S23	Ginásio Clube Vilacondense	22-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41031
1 2 4 0,39	JOANA FORTUNA	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	08-06-2011	15ª	Maia 41027
1 3 5 2,11	CATIA BARBOSA	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	16ª	Maia 41027
1 4 1 0,87	CÁTIA BARBOSA	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-01-2011	16ª	Braga 47011
1 6 0 3,90	ANA BRAGA	91 S23	Clube Desporto C+S de Lavra	26-06-2011	7ª	Abrantes 03032



Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Metros

Top 1 2 2 7,25

9 5 0,65	CATARINA GONÇALVE	93 Jun	União Desportiva da Várzea	10-07-2011	3ª Lisboa 03035
9 5 7,44	Catarina Gonçalves	93 Jun	União Desportiva da Várzea	15-06-2011	3ª Luso 38036
9 5 7,44	Catarina Gonçalves	93 Jun	União Desportiva da Várzea	15-06-2011	3ª Luso 38036
10 2 7,52	EUGENIA PEIXOTO	93 Jun	União Desportiva da Várzea	10-07-2011	8ª Lisboa 03035
10 2 7,62	EUGÉNIA PEIXOTO	93 Jun	União Desportiva da Várzea	15-06-2011	6ª Luso 38036
10 2 7,62	Eugénia Peixoto	93 Jun	União Desportiva da Várzea	15-06-2011	6ª Luso 38036
10 3 2,51	Eugenia Peixoto	93 Jun	União Desportiva da Várzea	03-07-2011	6ª Guimarães 03034
10 3 3,66	Eugenia Peixoto	93 Jun	União Desportiva da Várzea	22-06-2011	1ª Póvoa de Varzim 41031
10 4 2,63	SONIA PINTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	12-06-2011	2ª Braga 41032
10 5 0,47	SÓNIA PINTO	92 Jun	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	16-01-2011	5ª Braga 47011
11 1 4,81	ALEXANDRA SILVA	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	11ª Maia 41027
12 0 4,44	SARA MARINHO	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	12ª Maia 41027
12 1 7,15	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-01-2011	11ª Braga 47011
12 2 7,25	NILZA SOUSA	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	12-06-2011	4ª Braga 41032



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

3.000 Metros

Top 1 3 4 9,55

9 3 8,90	SILVANA DIAS	94 Juv	União Desportiva da Várzea	15-06-2011	2ª	Luso 38036
9 3 8,90	Silvana Dias	94 Juv	União Desportiva da Várzea	15-06-2011	2ª	Luso 38036
9 4 9,18	Silvana Dias	94 Juv	União Desportiva da Várzea	10-07-2011	2ª	Lisboa 03035
10 0 2,83	Silvana Dias	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	1ª	Leiria 03025
10 0 5,91	Silvana Dias	94 Juv	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	1ª	Maia 41023
10 0 8,55	DIANA ALMEIDA	94 Juv	Casa do Benfica em Paredes	16-01-2011	3ª	Braga 47011
10 0 9,57	Silvana Dias	94 Juv	União Desportiva da Várzea	19-06-2011	1ª	Pombal 03029
10 2 2,88	Diana Almeida	94 Juv	Casa do Benfica em Paredes	22-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
10 2 4,06	Diana Almeida	94 Juv	Casa do Benfica em Paredes	10-07-2011	7ª	Lisboa 03035
10 2 5,40	SONIA FERREIRA	95 Juv	União Desportiva da Várzea	12-06-2011	1ª	Braga 41032
10 2 6,76	Sonia Ferreira	95 Juv	União Desportiva da Várzea	19-06-2011	2ª	Pombal 03029
10 3 1,15	SUELI GOMES	94 Juv	União Desportiva da Várzea	22-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
10 3 1,97	Sonia Ferreira	95 Juv	União Desportiva da Várzea	10-07-2011	9ª	Lisboa 03035
10 3 5,86	Sonia Ferreira	95 Juv	União Desportiva da Várzea	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
10 3 8,35	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	19-06-2011	3ª	Pombal 03029
10 4 5,14	Sonia Ferreira	95 Juv	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	2ª	Maia 41023
10 4 6,61	SARA SOUSA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	7ª	Maia 41027
10 4 8,72	Sueli Gomes	94 Juv	União Desportiva da Várzea	10-07-2011	11ª	Lisboa 03035
11 1 0,53	JOANA PACHECO	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	08-06-2011	10ª	Maia 41027
11 4 2,11	CATARINA PEREIRA	94 Juv	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	3ª	Maia 41023
11 4 7,79	Joana Pacheco	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	19-06-2011	10ª	Pombal 03029
11 5 1,97	Joana Pacheco	95 Juv	Casa do Benfica em Paredes	15-05-2011	4ª	Maia 41023
12 0 0,44	ANA SOARES	94 Juv	Clube Desp do Marco	22-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
12 0 3,74	RITA COSTA	94 Juv	Clube Desp do Marco	22-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
12 0 5,19	JOANA TEIXEIRA	94 Juv	União Desportiva da Várzea	15-05-2011	5ª	Maia 41023
12 0 7,42	DIANA OLIVEIRA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-01-2011	10ª	Braga 47011
12 1 0,17	Joana Teixeira	94 Juv	União Desportiva da Várzea	22-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
12 1 1,40	JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	13ª	Maia 41027
12 1 8,73	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	12-06-2011	3ª	Braga 41032
12 1 9,45	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	6ª	Maia 41023
12 2 0,99	Diana Oliveira	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	14ª	Maia 41027
12 3 0,55	ANA MARTINS	93 Juv	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	11-12-2010	6ª	Braga 47003
12 5 7,72	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	5ª	Braga 41032
13 4 9,55	ADRIANA CARVALHO	95 Juv	ALUNOS MEIRIM FUTEBOL CLUBE	16-01-2011	14ª	Braga 47011



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

5.000 Metros

Top 2 5 5 9,02

2 5 5 9,02

CARLA SOUSA

85 Sen

Clube Desporto C+S de Lavra

25-06-2011

5ª Abrantes 03032





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

5.000 Metros

Top **1 8 4 8,38**

1 8 4 8,38

EUGENIA PEIXOTO

93 Jun

União Desportiva da Várzea

25-05-2011

3ª *Maia 41025*





Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

10.000 Metros

Top **3 8 1 3,13**

3 8 1 3,13

LUIZA OLIVEIRA

76 Sen Ass Rec Estrela do Sul

26-03-2011

1ª Maia 41017





Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

10.000 Metros

Top 5 0 3 2,68

4 5 1 9,54	JOANA FORTUNA	91 S23	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	2ª	Maia 41017
5 0 3 2,68	CATIA BARBOSA	90 S23	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	26-03-2011	3ª	Maia 41017





Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

60 M Barr.Juv.Fem-76

Top

1 2,35

1 0,14	+ 0,2	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	1ª	Maia 41007
1 0,23		SARA SILVA	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	4ª	Alpiarça 03008
1 0,24	+ 0,2	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	2ª	Maia 41007
1 0,41		Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	1ª	Braga 47010
1 0,44		Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-12-2010	1ª	Braga 47006
1 0,45	+ 1,8	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	1ª	Maia 41002
1 0,53		Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	2ª	Braga 47010
1 0,60		RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	3ª	Braga 47010
1 0,65	+ 0,2	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	4ª	Maia 41007
1 0,94		TANIA SHUM	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	5ª	Braga 47010
1 1,12		ISABELA PEREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	6ª	Braga 47010
1 1,82		CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	7ª	Braga 47010

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,70	+ 2,6	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
1 2,11	+ 2,6	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	29-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
1 2,35	+ 2,6	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	29-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

60 M Barr.Ini.Fem-76

Top

1 9,38

1 0,53	ELSA MAIA	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	1ª	Alpiarça 03008	
1 0,70	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	1ª	Braga 47010	
1 0,78	+ 0,3 RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	2ª	Maia 41006	
1 0,80	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	2ª	Braga 47010	
1 0,86	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	15-01-2011	3ª	Braga 47010	
1 0,96	+ 0,2 Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	11-12-2010	1ª	Maia 41006	
1 1,08	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	1ª	Braga 47010	
1 1,11	+ 0,3 SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	4ª	Maia 41006	
1 1,18	+ 1,7 Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	27-11-2010	4ª	Maia 41002	
1 1,18	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	4ª	Braga 47010	
1 1,20	+ 0,2 ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	3ª	Maia 41006	
1 1,28	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	6ª	Braga 47010	
1 1,34	INÊS SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	7ª	Braga 47010	
1 1,36	+ 2,0 INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002	
1 1,43	+ 0,2 Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	4ª	Maia 41006	
1 1,64	CLÁUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	2ª	Braga 47010	
1 1,97	+ 0,2 HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	1ª	Maia 41006	
1 2,42	+ 0,2 ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	11-12-2010	3ª	Maia 41006	
1 2,48	+ 1,7 JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	5ª	Maia 41002	
1 2,71	ANA ORFÃO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-01-2011	3ª	Braga 47008	X
1 3,50	+ 0,2 DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	5ª	Maia 41006	
1 3,92	+ 0,2 JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	7ª	Maia 41006	

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,30	+ 2,4 Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013	
1 0,51	+ 2,4 Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	29-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013	
1 0,63	+ 2,4 Inês Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013	
1 0,66	+ 2,4 Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013	
1 0,71	+ 2,3 Ines Pacheco	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013	
1 0,92	+ 2,3 Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013	
1 1,05	+ 2,4 Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013	
1 1,71	+ 2,3 Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013	
1 1,72	+ 2,4 Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	29-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013	
1 2,15	+ 2,4 Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	29-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013	
1 2,60	+ 2,4 Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	8ª	Inatel - Maia 41013	
1 2,93	+ 2,3 Gabriela Moreira	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013	
1 3,44	+ 2,3 Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	29-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013	
1 3,98	+ 2,3 Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013	



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

60 M Barr.Juv.Fem-76

Top

1 2,59

1 0,35	+ 0,2	ANA QUEIROS	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	3ª	Maia 41007
1 0,51	- 0,2	TANIA SUHM	95 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	1ª	Maia 41007
1 0,82	+ 1,8	Tania Suhm	95 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002
1 0,94		Tania Suhm	95 Ini	Maia Atlético Clube	19-12-2010	2ª	Braga 47006
1 1,02	- 0,2	ISABELA PEREIRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	2ª	Maia 41007
1 1,02		JESSICA SERRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	4ª	Braga 47006
1 1,44	+ 0,2	Jessica Serra	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	5ª	Maia 41007
1 1,85	- 0,2	CARLA GONÇALVES	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	3ª	Maia 41007
1 2,59	- 0,2	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	4ª	Maia 41007

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

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

Top

1 6,72

1 0,38	0,0	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	22-05-2011	1ª Braga 47031	X
1 0,62	+ 0,2	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª Maia 41020	
1 0,68	- 0,9	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	1ª Maia 41020	
1 0,77	- 0,9	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	1ª Maia 41005	
1 0,79	- 0,5	Susana Sousa	99 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	1ª Guimarães 47029	
1 0,88		CATARINA QUEIRÓS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	1ª Braga 47010	
1 0,95	+ 0,2	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	2ª Maia 41020	
1 0,97		MÁRCIA DIAS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	2ª Braga 47010	
1 0,98	+ 0,2	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	3ª Maia 41020	
1 1,10	- 0,5	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	2ª Guimarães 47029	X
1 1,12	+ 1,6	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	1ª Maia 41002	
1 1,21		Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	3ª Braga 47010	
1 1,23	- 0,5	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	3ª Guimarães 47029	X
1 1,32	- 0,2	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	1ª Maia 41005	
1 1,35	+ 0,2	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	4ª Maia 41020	
1 1,38	+ 0,2	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	5ª Maia 41020	
1 1,52	- 0,5	Fátima Silva	98 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	4ª Guimarães 47029	
1 1,62		Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	1ª Braga 47010	
1 1,80	- 0,5	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	08-05-2011	5ª Guimarães 47029	X
1 1,91		Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	4ª Braga 47010	
1 1,93	- 0,9	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	2ª Maia 41020	
1 1,95	+ 0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	6ª Maia 41020	
1 1,96	- 0,6	RAFAELA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	1ª Maia 41020	
1 2,04	- 0,9	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	2ª Maia 41005	
1 2,30	- 0,9	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	3ª Maia 41005	
1 2,35	+ 0,3	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	1ª Maia 41002	
1 2,45		Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	3ª Braga 47010	
1 2,48	- 0,2	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	3ª Maia 41005	
1 2,55	- 0,2	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	4ª Maia 41005	
1 2,60	- 0,9	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	3ª Maia 41020	
1 2,64	- 0,9	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	4ª Maia 41020	
1 2,67	- 0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	5ª Maia 41005	
1 2,69	- 1,5	MARIA GRÁCIO	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	1ª Maia 41020	
1 2,70	- 0,2	MARIANA BARBOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	6ª Maia 41005	
1 2,71	- 0,3	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	1ª Maia 41005	
1 2,76		Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	6ª Braga 47010	
1 2,89	- 0,9	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	5ª Maia 41020	
1 2,94	- 0,6	MÁRCIA CARREIRA	99 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	2ª Maia 41020	
1 3,10	- 0,6	VANESSA PINTO	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	3ª Maia 41020	
1 3,19	- 0,6	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	4ª Maia 41020	
1 3,27	- 0,9	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	6ª Maia 41020	
1 3,36	- 1,5	BEATRIZ QUEIROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	2ª Maia 41020	
1 3,37		Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	15-01-2011	5ª Braga 47010	
1 3,58	- 0,6	ANA SILVA	98 Inf	Ginásio da Trofa	17-04-2011	5ª Maia 41020	
1 3,66	- 0,9	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	7ª Maia 41020	
1 3,99	- 0,9	Ana Silva	98 Inf	Ginásio da Trofa	11-12-2010	4ª Maia 41005	
1 4,07	- 1,5	VIVIANA SOUSA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	3ª Maia 41020	
1 4,12	+ 0,2	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	17-04-2011	7ª Maia 41020	
1 4,14	- 0,9	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	5ª Maia 41005	
1 4,15	- 0,6	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	17-04-2011	6ª Maia 41020	
1 4,74	- 1,5	ANDREIA SOUSA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	4ª Maia 41020	
1 4,83	- 1,5	CATARINA RICARDO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	5ª Maia 41020	



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

60 M Barr.Inf.M/F-76

Top

1 6,72

1 4,95	- 0,9	MARIANA FRANCO	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	6ª	Maia 41005
1 5,05	- 1,5	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	6ª	Maia 41020
1 6,72	- 1,5	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	7ª	Maia 41020

Marcas com vento antiregulamentar

1 0,57	+ 3,2	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
1 0,77	+ 2,6	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
1 0,94	+ 3,2	Márcia Dias	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
1 1,16	+ 2,6	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	29-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
1 1,79	+ 3,2	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
1 1,99	+ 2,6	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	29-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
1 1,99	+ 3,2	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
1 2,22	+ 2,6	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	29-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
1 2,58	+ 3,2	Cecília Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
1 4,83	+ 3,2	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	29-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

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

Top

1 4,81

1 0,74	+ 1,7	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	1ª	Maia 41002
1 0,75	+ 0,3	Beatriz Oliveira	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	1ª	Maia 41006
1 0,83	+ 1,7	TERESA RAMOS	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	2ª	Maia 41002
1 0,84	+ 2,0	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	1ª	Maia 41002
1 0,90	+ 0,3	Rafaela Moutinho	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	3ª	Maia 41006
1 1,06	+ 0,2	INES DIAS	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	2ª	Maia 41006
1 1,13	+ 1,7	ANA ALVES	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	3ª	Maia 41002
1 1,17	+ 0,3	Ana Alves	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	5ª	Maia 41006
1 1,31	+ 0,3	ANA ABREU	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	6ª	Maia 41006
1 1,43	+ 2,0	INÊS DIAS	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	3ª	Maia 41002
1 1,50	+ 2,0	Ana Abreu	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	4ª	Maia 41002
1 1,67	+ 0,3	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	7ª	Maia 41006
1 1,75	+ 0,3	Teresa Ramos	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	8ª	Maia 41006
1 1,85	+ 2,0	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	5ª	Maia 41002
1 2,16	+ 0,2	BEATRIZ MOURA	97 Inf	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	2ª	Maia 41006
1 2,49	+ 2,0	INES SILVA	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	6ª	Maia 41002
1 2,53	+ 0,2	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	4ª	Maia 41006
1 2,56	+ 0,2	Ines Silva	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	5ª	Maia 41006
1 2,74	+ 0,2	SUSANA MOREIRA	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	6ª	Maia 41006
1 2,75	+ 1,7	BARBARA MACHADO	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	6ª	Maia 41002
1 3,81	+ 0,2	ANA ORFÃO	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	6ª	Maia 41006
1 4,04	+ 0,2	MARISA GOMES	97 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	8ª	Maia 41006
1 4,35	+ 0,2	MARTA RODRIGUES	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	7ª	Maia 41006
1 4,81	+ 2,0	INES PACHECO	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	7ª	Maia 41002



Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

80 M Barreiras-0,76

Top

1 6,49

1 6,49 + 0,4 **ANA RITA FERRAZ**

94 Juv

Selecção CLDE Porto

30-04-2011

6ª Guimarães 47026



Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

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

Top

2 8,44

1 3,22	+ 0,4	ELSA MAIA	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	6ª	Leiria 03025	
1 3,28	+ 0,1	RAQUEL VALENTE	96 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	2ª	Leiria 24031	
1 3,34	+ 0,1	INÊS DIAS	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	3ª	Leiria 24031	
1 3,56	+ 1,7	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	1ª	Guimarães 47029	
1 3,61	+ 1,7	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029	
1 3,65	- 1,3	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	15-05-2011	1ª	Maia 41023	
1 3,84	+ 0,2	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	1ª	Braga 47021	
1 3,88	- 1,3	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	2ª	Maia 41023	
1 3,93	+ 0,4	ANA VALENTE	96 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	2ª	Guimarães 47026	
1 4,30	- 1,3	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	3ª	Maia 41023	
1 4,59	- 1,3	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	4ª	Maia 41023	
1 4,83	- 0,8	ANA RICARDO	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	3ª	Leiria 24031	
1 4,91	- 2,0	INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	1ª	Maia 41023	
1 4,97	+ 0,2	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	2ª	Braga 47021	
1 4,97	- 2,0	Inês Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	2ª	Maia 41023	
1 4,98	- 2,0	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-05-2011	3ª	Maia 41023	
1 4,99	+ 1,7	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	07-05-2011	5ª	Guimarães 47029	X
1 5,70	- 1,3	INES PACHECO	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	5ª	Maia 41023	
1 5,96	- 2,0	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	4ª	Maia 41023	

Marcas com vento antiregulamentar

1 2,99	+ 3,3	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	28-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 3,07	+ 3,5	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	28-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 3,11	+ 3,3	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	2ª	Maia 41026	
1 3,14	+ 3,5	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	2ª	Maia 41026	
1 3,21	+ 2,9	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 3,32	+ 2,9	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
1 3,33	+ 2,9	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	3ª	Maia 41020	
1 3,41	+ 3,3	Ines Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	3ª	Maia 41026	
1 3,52	+ 2,3	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 3,53	+ 3,3	Ines Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª	Maia 41026	
1 3,86	+ 2,9	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª	Maia 41020	
1 3,96	+ 3,3	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	5ª	Maia 41026	
1 4,05	+ 3,7	Mariana Ferreira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 4,07	+ 3,3	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	2ª	Maia 41026	
1 4,14	+ 2,3	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
1 4,35	+ 2,9	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	5ª	Maia 41020	
1 4,36	+ 2,3	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	3ª	Maia 41020	
1 4,68	+ 2,3	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª	Maia 41020	
1 4,97	+ 2,1	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
1 5,58	+ 2,1	Andreia Rodrigues	96 Ini	Ginásio da Trofa	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
1 5,73	+ 3,3	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	5ª	Maia 41026	
1 5,84	+ 2,1	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	3ª	Maia 41020	
1 5,95	+ 2,1	Diana Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª	Maia 41020	
1 6,04	+ 3,7	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
1 6,05	+ 2,9	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	6ª	Maia 41020	
1 6,22	+ 3,7	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	3ª	Maia 41020	
1 6,47	+ 2,3	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	16-04-2011	5ª	Maia 41020	
1 6,81	+ 2,1	Joana Carneiro	96 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	5ª	Maia 41020	
1 7,07	+ 3,7	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	4ª	Maia 41020	
1 7,80	+ 3,7	Monika Alek	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	5ª	Maia 41020	
1 7,87	+ 2,1	Raquel Marafona	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	16-04-2011	6ª	Maia 41020	
1 8,12	+ 2,3	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	6ª	Maia 41020	



Ranking 2011
de

do escalão: **Iniciados**

Femininos

80 M Barreiras-0,76

Top

2 8,44

1 9,10	+ 3,7	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	6ª	Maia 41020
1 9,29	+ 2,3	Adriana Costa	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	7ª	Maia 41020
2 8,44	+ 2,1	Sara Mendonça	96 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	7ª	Maia 41020





Ranking
de 2011

do escalão: **Infantis**

Femininos

80 M Barreiras-0,76

Top

1 5,06

1 4,16 - 0,8 **CATARINA QUEIRÓZ** 98 Inf ESCOLA C+S LAVRA 23-07-2011 2ª Leiria 24031

Marcas com vento antiregulamentar

1 3,92 + 3,5 Catarina Queiros 98 Inf Clube Desporto C+S de Lavra 28-05-2011 3ª Maia 41026

1 3,93 + 3,3 Fátima Silva 98 Inf Clube Desp da Póvoa 28-05-2011 4ª Maia 41026

1 4,06 + 3,3 Catarina Queiros 98 Inf Clube Desporto C+S de Lavra 28-05-2011 6ª Maia 41026

1 4,46 + 3,5 Fátima Silva 98 Inf Clube Desp da Póvoa 28-05-2011 4ª Maia 41026

1 4,63 + 3,3 Maria João Silva 98 Inf Ass Rec Luz e Vida Gondomarense 28-05-2011 3ª Maia 41026

1 4,74 + 3,3 Nádía Almeida 98 Inf Clube Spiridon de Gaia 28-05-2011 7ª Maia 41026

1 5,06 + 3,3 Nádía Almeida 98 Inf Clube Spiridon de Gaia 28-05-2011 4ª Maia 41026



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 0,69

2 0,01	+ 1,8	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	25-05-2011	6ª	Maia 41025
2 0,21	+ 0,2	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	13-03-2011	1ª	Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

1 9,76	+ 2,7	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	7ª	Maia 41034
2 0,69	+ 3,1	Catarina Ramos	89 S23	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	2ª	Maia 41027



Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**100 M Barreiras-0.76**

Top

2 4,20

1 5,91	+ 1,8	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	1ª	Maia 41023
1 6,01	0,0	Rita Mota	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	6ª	Leiria 03025
1 6,28	+ 1,7	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	4ª	Pombal 03029
1 6,42	- 2,8	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	1ª	Maia 41020
1 6,53	- 1,6	Rita Mota	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	1ª	Guimarães 47029
1 6,56	+ 1,8	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	14-05-2011	2ª	Maia 41023
1 6,95	+ 1,4	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	4ª	Luso 03028
1 7,07	+ 1,7	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	6ª	Pombal 03029
1 7,14	- 2,8	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	2ª	Maia 41020
1 7,22	+ 0,1	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	1ª	Luso 03028
1 7,43	- 2,8	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	3ª	Maia 41020
1 7,57	+ 1,8	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	3ª	Maia 41023
1 7,61	- 2,8	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	4ª	Maia 41020
1 7,63	+ 1,4	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
1 7,81	- 1,7	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	13-03-2011	2ª	Maia 41015
1 7,83	- 1,6	ANA QUEIRÓS	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029
1 7,87	+ 1,4	LARA CARVALHO	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	21-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
1 8,01	+ 1,8	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	14-05-2011	4ª	Maia 41023
1 8,34	- 2,8	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	1ª	Maia 41020
1 8,37	- 2,8	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	2ª	Maia 41020
1 8,94	+ 1,8	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	14-05-2011	5ª	Maia 41023
1 8,99	+ 1,4	RITA FERRAZ	94 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41024
1 9,36	+ 1,8	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	14-05-2011	6ª	Maia 41023
1 9,86	- 2,8	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	16-04-2011	3ª	Maia 41020
2 0,46	+ 1,8	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	7ª	Maia 41023
2 0,60	- 2,8	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	16-04-2011	4ª	Maia 41020
2 0,77	- 2,8	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	5ª	Maia 41020
2 1,88	- 2,8	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-04-2011	5ª	Maia 41020
2 4,20	- 1,7	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	13-03-2011	4ª	Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

1 5,31	+ 2,9	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	1ª	Maia 41026
1 6,38	+ 3,2	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	08-06-2011	1ª	Maia 41027
1 6,72	+ 3,2	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	08-06-2011	2ª	Maia 41027
1 7,74	+ 2,9	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	28-05-2011	3ª	Maia 41026
1 7,76	+ 3,2	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	08-06-2011	8ª	Maia 41027
1 8,10	+ 2,6	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
1 8,20	+ 3,3	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
1 8,50	+ 2,6	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
1 8,51	+ 2,9	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	28-05-2011	4ª	Maia 41026
1 9,60	+ 3,3	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
2 0,93	+ 2,6	Silvia Santos	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024



Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 0,53

1 6,43	+ 1,8	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	2ª	Maia 41025
1 6,58	- 0,1	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	12-06-2011	1ª	Braga 41032
1 7,70	+ 1,8	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-05-2011	3ª	Maia 41025
1 7,86	- 2,0	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	26-06-2011	2ª	Abrantes 03032
1 8,04	+ 1,4	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	3ª	Guimarães / Leiria / E U Lis
1 8,11	+ 1,8	JESSICA SERRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	25-05-2011	4ª	Maia 41025
2 0,53	0,0	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-07-2011	4ª	Lisboa 03035

Marcas com vento antiregulamentar

1 8,48	+ 2,7	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	5ª	Maia 41034
1 9,16	+ 2,7	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	06-07-2011	6ª	Maia 41034

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**100 M Barreiras-0.76**

Top

2 0,96

1 7,17	+ 1,4	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
1 7,27	+ 1,4	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
1 7,44	- 1,7	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	13-03-2011	1ª	Maia 41015
1 7,51	+ 1,4	INÊS DIAS	97 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
1 7,81	+ 1,4	INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
1 7,93	- 1,7	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	13-03-2011	3ª	Maia 41015

Marcas com vento antiregulamentar

1 6,82	+ 3,2	Ines Dias	96 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	3ª	Maia 41027
1 6,86	+ 3,2	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	4ª	Maia 41027
1 6,92	+ 2,6	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
1 6,94	+ 2,6	Inês Dias	97 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
1 6,95	+ 2,9	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	2ª	Maia 41026
1 6,96	+ 3,2	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	5ª	Maia 41027
1 7,13	+ 3,3	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
1 7,34	+ 3,2	Beatriz Oliveira	96 Ini	Maia Atlético Clube	08-06-2011	6ª	Maia 41027
1 7,45	+ 3,2	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	08-06-2011	7ª	Maia 41027
1 8,54	+ 3,3	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
2 0,96	+ 3,3	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top

5 4,40

4 9,10	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	4ª	<i>Pombal 03029</i>
5 0,19	LARA CARVALHO	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	18-06-2011	2ª	<i>Pombal 03029</i>
5 1,28	Lara Carvalho	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	22-05-2011	2ª	<i>Póvoa de Varzim 41024</i>
5 1,82	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	2ª	<i>Inatel - Maia 41014</i>
5 2,09	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	19-02-2011	3ª	<i>Inatel - Maia 41014</i>
5 3,36	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	22-05-2011	4ª	<i>Póvoa de Varzim 41024</i>
5 3,88	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	19-02-2011	4ª	<i>Inatel - Maia 41014</i>
5 4,35	JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-05-2011	4ª	<i>Póvoa de Varzim 41024</i>
5 4,40	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	5ª	<i>Inatel - Maia 41014</i>



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top

5 3,90

4 9,71	INES DIAS	96 Ini	Maia Atlético Clube	18-06-2011	5ª Pombal 03029
4 9,87	INÊS DIAS	97 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
5 0,03	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	22-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
5 0,73	Mariana Ferreira	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	2ª Pombal 03029
5 1,41	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024
5 3,01	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024
5 3,90	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	22-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top

1 2 5,10

1 1 4,86	PATRICIA MONTEIRO	89 S23	Maia Atlético Clube	08-06-2011	4ª	Maia 41027
1 2 5,10	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	7ª	Maia 41027





Ranking 2011
de

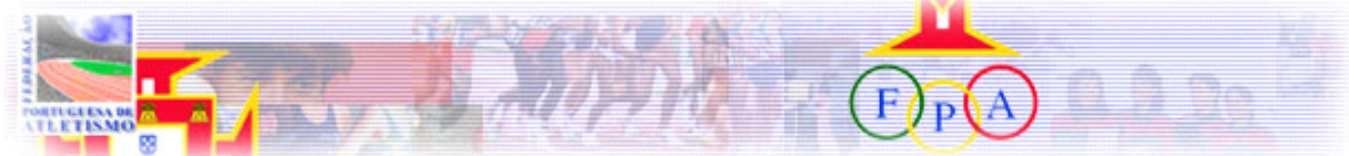
do escalão: **Juniores**

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 1 3,02

1 0 9,02	SOFIA GONCALVES	93 Jun	Maia Atlético Clube	11-06-2011	2ª Braga 41032
1 1 0,99	SILVIA FLORIDO	93 Jun	Maia Atlético Clube	11-06-2011	3ª Braga 41032
1 1 1,59	Sofia Goncalves	93 Jun	Maia Atlético Clube	08-06-2011	3ª Maia 41027
1 1 3,02	SILVIA FLÓRIDO	93 Jun	Maia Atlético Clube	19-06-2011	2ª Aveiro 38037





Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

400 M Barreiras-0.76

Top 1 2 3,47

7 2,20	JESSICA SERRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	10-07-2011	5ª Lisboa 03035
1 0 8,63	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	11-06-2011	1ª Braga 41032
1 0 9,54	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	2ª Maia 41027
1 1 2,82	Jessica Serra	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	1ª Maia 41017
1 1 5,37	JULIANA FERREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	2ª Maia 41017
1 1 6,08	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	26-03-2011	3ª Maia 41017
1 1 7,74	Juliana Ferreira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	11-06-2011	4ª Braga 41032
1 1 8,32	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	26-06-2011	2ª Abrantes 03032
1 1 9,45	Alexandra Rodrigues	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	5ª Braga 41032
1 2 3,47	LARA CARVALHO	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	08-06-2011	6ª Maia 41027



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

250 M Barreiras-0.76

Top

5 1,21

4 0,47	INES DIAS	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	1ª	Maia 41026
4 0,49	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	2ª	Maia 41026
4 1,31	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	3ª	Maia 41026
4 2,37	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	4ª	Maia 41026
4 3,48	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	29-05-2011	5ª	Maia 41026
4 3,54	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	6ª	Maia 41026
5 1,21	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	29-05-2011	7ª	Maia 41026



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

1.500 Mt.Obstáculos

Top 6 4 6,06

5 1 4,91	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	29-05-2011	1ª	Maia 41026
5 1 8,48	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	14-05-2011	1ª	Maia 41023
5 2 2,34	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	3ª	Leiria 03025
5 3 0,10	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	2ª	Maia 41023
5 3 1,68	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	14-05-2011	3ª	Maia 41023
5 3 9,85	ANA RIBEIRO	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	2ª	Maia 41026
6 0 6,08	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	4ª	Maia 41023
6 0 7,40	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	29-05-2011	3ª	Maia 41026
6 1 8,37	CATARINA DURÃES	97 Ini	Casa do Benfica em Paredes	14-05-2011	5ª	Maia 41023
6 2 3,52	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	29-05-2011	4ª	Maia 41026
6 4 6,06	Raquel Marafona	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	14-05-2011	6ª	Maia 41023



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

2.000 Mt.Obstáculos

Top **9 3 0,38**

7 1 2,59	DIANA ALMEIDA	94 Juv	Casa do Benfica em Paredes	18-06-2011	1ª Pombal 03029
7 1 5,79	Diana Almeida	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	1ª Leiria 03025
7 2 6,21	Diana Almeida	94 Juv	Casa do Benfica em Paredes	14-05-2011	1ª Maia 41023
7 4 2,63	SARA SOUSA	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	21-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
7 4 6,98	Sara Sousa	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	2ª Maia 41023
7 5 9,90	ESTEFÂNIA MOURA	94 Juv	Ass Desportiva de Amarante	14-05-2011	3ª Maia 41023
8 0 3,57	Sara Sousa	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	10ª Pombal 03029
9 0 5,93	ALEXANDRA RODRIGU	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024
9 3 0,38	RUTE LEITE	94 Juv	Clube Desp do Marco	14-05-2011	4ª Maia 41023



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 7 3 5,64

1 7 3 5,64

ANA BRAGA

91 S23

Clube Desporto C+S de Lavra

25-06-2011

3ª Abrantes 03032





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

3.000 Mt.Obstáculos

Top 1 3 5 8,35

1 3 2 9,28	NILZA SOUSA	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	11-06-2011	1ª Braga 41032
1 3 5 3,93	Nilza Sousa	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	09-07-2011	9ª Lisboa 03035
1 3 5 8,35	SARA MARINHO	93 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-06-2011	2ª Braga 41032





Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

Salto em Altura

Top

1,25

1,25

CATARINA RAMOS

89 S23

Clube Desp da Póvoa

13-03-2011

2ª Maia 41015





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

Salto em Altura

Top

1,65

1,65

ANA SILVA

93 Jun

Ass Rec Luz e Vida Gondomarense 18-06-2011

1ª Braga 47035



Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,15

1,55	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	5ª	Pombal 03029
1,54	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	1ª	Maia 41020
1,53	Rita Mota	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	1ª	Guimarães 47029
1,53	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	4ª	Maia 41027
1,52	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
1,50	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	09-07-2011	7ª	Lisboa 03035
1,48	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	2ª	Guimarães / Leiria / E U Lis
1,47	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	2ª	Braga / Pombal 03007
1,45	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	1ª	Maia 41015
1,45	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	1ª	Maia 41034
1,44	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-12-2010	2ª	Braga 47006
1,44	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	5ª	Luso 03028
1,42	Sara Silva	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	7ª	Alpiarça 03008
1,42	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	2ª	Maia 41020
1,41	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	26-03-2011	1ª	Maia 41017
1,40	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	18-12-2010	1ª	Braga 47006
1,40	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-01-2011	2ª	Braga 47011
1,40	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	3ª	Abrantes 03032
1,39	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	4ª	Braga 47010
1,39	ISABELA PEREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	5ª	Braga 47010
1,39	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	1ª	Braga 47010
1,38	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	3ª	Maia 41007
1,38	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	3ª	Maia 41020
1,38	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
1,35	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	08-06-2011	8ª	Maia 41027
1,35	LARA CARVALHO	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
1,35	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	9ª	Luso 03028
1,35	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	06-07-2011	3ª	Maia 41034
1,34	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	4ª	Maia 41007
1,34	TANIA SHUM	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	7ª	Braga 47010
1,34	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª	Maia 41020
1,30	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	6ª	Maia 41007
1,30	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	02-04-2011	1ª	Braga 47021
1,30	RITA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	2ª	Braga 47021
1,30	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	3ª	Braga 47021
1,30	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	5ª	Maia 41020
1,30	ANA RAQUEL BATISTA	94 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	5ª	Guimarães 47026
1,29	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	9ª	Braga 47010
1,29	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	10ª	Braga 47010
1,26	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	26-03-2011	2ª	Maia 41017
1,26	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	8ª	Maia 41020
1,26	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	16-04-2011	6ª	Maia 41020
1,26	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	7ª	Maia 41020
1,25	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	4ª	Braga 47021
1,25	Sara Silva	94 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	6ª	Guimarães 47026
1,25	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
1,25	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	1ª	Braga 41032
1,22	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	16-04-2011	9ª	Maia 41020
1,22	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-04-2011	10ª	Maia 41020
1,20	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	26-03-2011	3ª	Maia 41017
1,15	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	26-03-2011	4ª	Maia 41017

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,00

1,66	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-06-2011	1ª	Pombal 03029	
1,65	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	28-05-2011	1ª	Maia 41026	
1,60	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024	
1,60	Ana Silva	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	1ª	Leiria 03025	
1,55	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
1,55	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
1,54	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	16-04-2011	1ª	Maia 41020	
1,50	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-12-2010	1ª	Braga 47006	
1,50	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013	
1,50	Teresa Ramos	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	1ª	Alpiarça 03008	
1,50	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	14-05-2011	1ª	Maia 41023	
1,50	MARIANA NEVES	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	2ª	Maia 41026	
1,47	Mariana Neves	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	14-05-2011	2ª	Maia 41023	
1,47	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024	
1,47	Mariana Neves	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024	
1,47	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	3ª	Maia 41026	
1,46	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	3ª	Maia 41020	
1,46	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	16-04-2011	2ª	Maia 41020	
1,44	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	3ª	Maia 41023	
1,42	ISABELA PEREIRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	1ª	Maia 41007	
1,41	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029	X
1,40	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	18-12-2010	3ª	Braga 47006	
1,40	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	19ª	Pombal 03029	
1,40	Mariana Neves	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	18ª	Pombal 03029	
1,39	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	4ª	Maia 41023	
1,38	TANIA SUHM	95 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	2ª	Maia 41007	
1,38	Teresa Ramos	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	5ª	Leiria 24031	
1,37	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	3ª	Guimarães 47029	
1,36	ANA ABREU	97 Ini	Maia Atlético Clube	18-06-2011	1ª	Braga 47035	X
1,35	Tania Suhm	95 Ini	Maia Atlético Clube	19-12-2010	4ª	Braga 47006	
1,35	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
1,35	Teresa Ramos	97 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	3ª	Guimarães 47026	
1,35	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024	
1,34	JESSICA SERRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	5ª	Maia 41007	
1,34	INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	4ª	Maia 41020	
1,34	MAFALDA SANTOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	6ª	Maia 41023	
1,34	ANA RIBEIRO	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	5ª	Maia 41023	
1,34	INÊS SILVA	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	8ª	Leiria 24031	
1,34	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	6ª	Leiria 24031	
1,32	Jessica Serra	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	5ª	Braga 47006	
1,32	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	7ª	Maia 41026	
1,31	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013	
1,30	Tania Suhm	95 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
1,30	MELÂNIA FONTE	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	2ª	Maia 41002	
1,30	ANA QUEIROS	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	7ª	Maia 41007	
1,30	Ana Queiros	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	18-12-2010	7ª	Braga 47006	
1,30	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	5ª	Maia 41020	
1,30	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	16-04-2011	7ª	Maia 41020	
1,30	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	6ª	Maia 41020	
1,29	Rafaela Moutinho	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	6ª	Guimarães 47029	
1,29	ANA QUEIRÓS	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	3ª	Guimarães 47029	
1,29	INÊS TAVARES	96 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	7ª	Maia 41023	

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto em Altura					Top	1,00
1,29	Ana Ribeiro	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	8ª	Maia 41026
1,29	Mafalda Santos	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	10ª	Maia 41026
1,28	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
1,26	CARLA GONÇALVES	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	8ª	Maia 41007
1,26	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	5ª	Maia 41017
1,26	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	4ª	Maia 41017
1,26	Mariana Neves	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	3ª	Maia 41017
1,26	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	9ª	Maia 41020
1,26	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	10ª	Maia 41020
1,26	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	8ª	Maia 41020
1,25	Carla Gonçalves	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	3ª	Maia 41002
1,25	Carla Gonçalves	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	18-12-2010	9ª	Braga 47006
1,25	Inês Silva	97 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	8ª	Guimarães 47026
1,25	BEATRIZ MARQUES	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
1,23	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	26-03-2011	6ª	Maia 41017
1,23	Ana Ribeiro	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	7ª	Maia 41017
1,22	Mariana Neves	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-03-2011	4ª	Aveiro 38017
1,22	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	16-04-2011	11ª	Maia 41020
1,22	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	11ª	Maia 41020
1,22	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	16ª	Maia 41020
1,22	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	15ª	Maia 41020
1,22	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	17ª	Maia 41020
1,22	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	11ª	Maia 41020
1,22	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	14ª	Maia 41020
1,20	RITA SILVA	96 Ini	Escola do Movimento	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
1,20	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
1,20	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	26-03-2011	8ª	Maia 41017
1,20	Rita Silva	96 Ini	Escola do Movimento	21-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
1,20	MARIANA MEIRA	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	28-05-2011	11ª	Maia 41026
1,20	Mariana Meira	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
1,20	ANA OLIVEIRA	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
1,19	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	8ª	Maia 41023
1,18	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	9ª	Maia 41007
1,15	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	26-03-2011	10ª	Maia 41017
1,15	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	26-03-2011	9ª	Maia 41017
1,14	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	16-04-2011	19ª	Maia 41020
1,14	BARBARA MACHADO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	18ª	Maia 41020
1,10	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	20ª	Maia 41020
1,09	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	10-06-2011	4ª	Amarante 41028
1,06	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	16-04-2011	21ª	Maia 41020
1,00	BRUNA PINTO	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	5ª	Amarante 41028

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Altura**

Top

1,00

1,43	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	2ª Inatel - Maia 41014
1,35	TERESA RAMOS	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-12-2010	1ª Braga 47006
1,35	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	4ª Maia 41026
1,35	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	28-05-2011	5ª Maia 41026
1,35	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	28-05-2011	6ª Maia 41026
1,35	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	2ª Póvoa de Varzim 41029
1,35	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	1ª Póvoa de Varzim 41029
1,33	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	1ª Maia 41017
1,32	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	3ª Póvoa de Varzim 41029
1,31	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	3ª Inatel - Maia 41014
1,30	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-12-2010	3ª Braga 47006
1,29	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	28-05-2011	8ª Maia 41026
1,29	ANA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	4ª Póvoa de Varzim 41029
1,28	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	5ª Inatel - Maia 41014
1,28	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	4ª Inatel - Maia 41014
1,28	INÊS PACHECO	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-07-2011	9ª Leiria 24031
1,27	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	3ª Maia 41017
1,27	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	26-03-2011	2ª Maia 41017
1,26	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	6ª Póvoa de Varzim 41029
1,26	MARIANA BARBOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	5ª Póvoa de Varzim 41029
1,24	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	4ª Maia 41017
1,21	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	5ª Maia 41017
1,20	ANA ORFÃO	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-12-2010	5ª Braga 47006
1,20	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-12-2010	6ª Braga 47006
1,20	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	7ª Inatel - Maia 41014
1,20	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	8ª Inatel - Maia 41014
1,20	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	7ª Póvoa de Varzim 41029
1,18	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	7ª Maia 41017
1,18	Patricia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	6ª Maia 41017
1,15	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	18-12-2010	9ª Braga 47006
1,15	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	19-02-2011	9ª Inatel - Maia 41014
1,15	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	8ª Maia 41017
1,15	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	8ª Póvoa de Varzim 41029
1,10	MARIANA ESPIRITO S	98 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	9ª Maia 41017
1,05	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	26-03-2011	11ª Maia 41017
1,05	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	10ª Maia 41017
1,00	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	26-03-2011	13ª Maia 41017
1,00	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	26-03-2011	12ª Maia 41017



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

Salto Com Vara

Top

3,30

3,75	DIANA CARQUEIJO	87 Sen	Escola do Movimento	21-07-2011	1ª Viana do Castelo 49039
3,72	Diana Carqueijo	87 Sen	Escola do Movimento	27-02-2011	6ª Pombal 03014
3,50	DIANA CARQUEIJO	87 Sen	Escola do Movimento	15-01-2011	1ª Braga 47011
3,45	Diana Carqueijo	87 Sen	Escola do Movimento	09-01-2011	3ª Alpiarça 03004
3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	Escola do Movimento	11-06-2011	1ª Braga 41032
3,30	Diana Carqueijo	87 Sen	Escola do Movimento	22-06-2011	1ª Póvoa de Varzim 41031



Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

Salto Com Vara

Top

1,80

2,30	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	21-07-2011	1ª Viana do Castelo 49039
2,20	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	11-06-2011	1ª Braga 41032
2,20	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-07-2011	2ª Viana do Castelo 49039
2,00	Carla Mota	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	9ª Leiria 03025
2,00	RITA VANKRIEKEN	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	21-07-2011	3ª Viana do Castelo 49039
1,98	ISABELA PEREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
1,93	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	22-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024
1,80	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	25-05-2011	4ª Maia 41025



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

Salto em Comprimento

Top

4,23

4,63	+ 2,0	DIANA CARQUEIJO	87 Sen	Escola do Movimento	23-01-2011	1ª	<i>Inatel - Maia 41013</i>
4,52	+ 1,5	RAQUEL CERQUEIRA	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	13-03-2011	2ª	<i>Maia 41015</i>
4,23	- 2,0	Raquel Cerqueira	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	25-05-2011	4ª	<i>Maia 41025</i>

Marcas com vento antiregulamentar

4,78	+ 6,3	Diana Carqueijo	87 Sen	Escola do Movimento	23-01-2011	1ª	<i>Inatel - Maia 41013</i>
4,64	+ 2,3	Raquel Cerqueira	83 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	22-06-2011	5ª	<i>Póvoa de Varzim 41031</i>



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

Salto em Comprimento

Top

3,57

3,83	MARTA MONTEIRO	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	15-01-2011	11ª Braga 47011
3,57	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	1ª Braga 47006





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

Salto em Comprimento

Top

4,42

Marcas com vento antiregulamentar

4,42 + 3,9 Daniela Cruz

93 Jun Clube Spiridon de Gaia

22-06-2011

8ª Póvoa de Varzim 41031



Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,97

5,04	0,0	RITA MOTA	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	7ª	Leiria 03025
4,99	+ 1,3	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	12-06-2011	1ª	Braga 41032
4,88		RITA QUEIRÓS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	2ª	Braga 47011
4,88	+ 0,6	ANA RITA QUEIRÓS	95 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	1ª	Guimarães 47026
4,88	- 1,4	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	25-05-2011	2ª	Maia 41025
4,88	- 0,1	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	3ª	Guimarães / Leiria / E U Lis
4,87		Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	3ª	Braga 47011
4,84		Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	2ª	Braga / Pombal 03007
4,82	+ 1,2	RITA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	1ª	Braga 47021
4,77	+ 0,9	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	1ª	Maia 41015
4,76	- 0,1	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
4,74	- 2,4	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	14-05-2011	1ª	Maia 41023
4,74	- 1,3	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	25-05-2011	3ª	Maia 41025
4,74	+ 0,6	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	12-06-2011	2ª	Braga 41032
4,71	- 3,4	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	2ª	Maia 41023
4,66	+ 0,5	Rita Mota	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029
4,65	- 5,0	BEATRIZ MARQUES	94 Juv	Maia Atlético Clube	14-05-2011	3ª	Maia 41023
4,64	- 0,1	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	3ª	Abrantes 03032
4,62	- 1,3	ANA QUEIRÓS	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	3ª	Guimarães 47029
4,62	+ 1,1	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	6ª	Luso 03028
4,58	+ 0,8	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	7ª	Luso 03028
4,51	+ 1,5	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	17-04-2011	3ª	Maia 41020
4,49	+ 1,9	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
4,48	+ 1,4	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
4,49	- 1,7	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	14-05-2011	4ª	Maia 41023
4,47	- 1,5	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
4,45	- 0,4	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
4,41	- 3,5	Mariana Oliveira	95 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	5ª	Guimarães 47026
4,36	- 2,7	LARA CARVALHO	95 Juv	Ass Desportiva de Amarante	14-05-2011	5ª	Maia 41023
4,34	- 2,8	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	14-05-2011	6ª	Maia 41023
4,33	+ 0,2	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	5ª	Maia 41020
4,33	+ 0,9	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	12-06-2011	3ª	Braga 41032
4,28	+ 0,9	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	17-04-2011	6ª	Maia 41020
4,28	- 1,0	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	7ª	Maia 41023
4,25		Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-12-2010	4ª	Braga 47006
4,22		MELANIE FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	8ª	Braga 47011
4,22	- 2,1	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	25-05-2011	5ª	Maia 41025
4,13	- 0,1	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013
4,10	+ 0,2	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	8ª	Inatel - Maia 41013
4,03	- 2,9	RITA FERRAZ	94 Juv	Escola do Movimento	14-05-2011	8ª	Maia 41023
4,01	+ 1,3	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	9ª	Maia 41020
3,87	+ 0,2	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	23-01-2011	9ª	Inatel - Maia 41013
3,79	+ 0,6	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	4ª	Braga 41032
3,50	+ 0,2	JOANA SILVA	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	23-01-2011	10ª	Inatel - Maia 41013
3,45	+ 2,0	CRISTIANA SOUSA	95 Juv	Escola do Movimento	22-05-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41024
3,44	+ 0,3	REBECA COHEN	95 Juv	Escola do Movimento	23-01-2011	11ª	Inatel - Maia 41013
3,37	0,0	Cristiana Sousa	95 Juv	Escola do Movimento	12-06-2011	5ª	Braga 41032
3,36	+ 1,8	Cristiana Sousa	95 Juv	Escola do Movimento	22-05-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41024
2,97		Rebeca Cohen	95 Juv	Escola do Movimento	15-01-2011	12ª	Braga 47011

Marcas com vento antiregulamentar

5,12	+ 2,8	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	1ª	Maia 41020
5,02	+ 2,4	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	1ª	Maia 41015



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

Salto em Comprimento						Top	2,97
4,90	+ 2,2	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
4,76	+ 2,7	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	22-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
4,71	+ 4,0	Mariana Oliveira	95 Juv	Escola do Movimento	22-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41031
4,61	+ 2,4	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	2ª	Maia 41020
4,54	+ 2,5	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	22-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41031
4,49	+ 2,4	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
4,41	+ 3,0	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	17-04-2011	4ª	Maia 41020
4,23	+ 2,9	Rebeca Cohen	95 Juv	Escola do Movimento	22-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41031
4,13	+ 2,5	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	17-04-2011	7ª	Maia 41020
4,12	+ 3,0	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	8ª	Maia 41020
4,12	+ 2,1	Rita Ferraz	94 Juv	Escola do Movimento	22-05-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41024
3,41	+ 2,8	Ilda Morim	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	22-05-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41024
3,24	+ 2,1	Ana Gomes	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	17-04-2011	10ª	Maia 41020

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,52

4,97	+ 0,7	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	5ª	Leiria 03025	
4,90	- 0,1	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª	Maia 41026	
4,85	+ 0,3	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	1ª	Maia 41023	
4,82	- 0,7	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	2ª	Leiria 24031	
4,81		ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	15-01-2011	2ª	Braga 47010	
4,80	+ 0,4	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	11-12-2010	1ª	Maia 41006	
4,80	- 0,4	Rafaela Moutinho	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029	
4,76		Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	5ª	Alpiarça 03008	
4,74		Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	08-01-2011	2ª	Braga 47008	X
4,67	+ 0,3	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	2ª	Maia 41020	
4,64	+ 0,2	INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	3ª	Maia 41026	
4,64	+ 0,1	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	28-05-2011	2ª	Maia 41026	
4,61		INÊS SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	3ª	Braga 47010	
4,60	+ 1,1	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	3ª	Maia 41020	
4,58	+ 0,3	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	15-05-2011	2ª	Maia 41023	
4,55	- 1,6	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
4,54		JESSICA SERRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	1ª	Braga 47006	
4,54	+ 0,8	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	4ª	Maia 41023	
4,54	+ 1,3	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	5ª	Maia 41023	
4,54	+ 1,6	Ana Alves	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	3ª	Maia 41023	
4,53	+ 0,1	ANA ORFÃO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	4ª	Maia 41026	
4,45	- 1,4	ANA ABREU	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	5ª	Maia 41026	
4,45	- 0,8	Ana Orfão	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	7ª	Leiria 24031	
4,42	+ 0,4	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	5ª	Maia 41020	
4,41	- 0,6	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	3ª	Guimarães 47029	
4,39	+ 0,2	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	15-05-2011	6ª	Maia 41023	
4,39	+ 2,0	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024	
4,38	+ 1,1	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	3ª	Maia 41006	
4,38	- 1,1	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	30-04-2011	2ª	Maia 41021	
4,36	+ 0,7	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-05-2011	7ª	Maia 41023	
4,34	+ 1,8	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	6ª	Maia 41020	
4,34	+ 0,5	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	7ª	Maia 41020	
4,32		Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	4ª	Braga 47010	
4,31	- 1,2	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	3ª	Maia 41021	
4,31	+ 0,2	DIANA OLIVEIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	9ª	Leiria 24031	
4,30	- 1,3	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	27-11-2010	3ª	Maia 41002	
4,30	+ 0,4	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	8ª	Maia 41023	
4,26		TANIA SUHM	95 Ini	Maia Atlético Clube	19-12-2010	3ª	Braga 47006	
4,23	+ 0,5	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	8ª	Maia 41026	
4,21	+ 0,8	HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	8ª	Maia 41006	
4,21	- 0,1	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	7ª	Maia 41006	
4,18	- 1,3	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	9ª	Maia 41026	
4,16	+ 0,7	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	11-12-2010	11ª	Maia 41006	
4,16	+ 1,1	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-05-2011	4ª	Guimarães 47029	X
4,13		Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	4ª	Braga 47003	
4,11	+ 0,2	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	02-04-2011	2ª	Braga 47021	
4,09	- 0,6	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	8ª	Maia 41020	
4,07	+ 0,2	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	9ª	Maia 41020	
4,06	0,0	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	3ª	Braga 47021	
4,05		Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	7ª	Braga 47010	
4,03		Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-01-2011	5ª	Braga 47008	X
4,02		Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	8ª	Braga 47010	

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,52

4,01	- 2,8	SUSANA MOREIRA	97 Ini	Escola do Movimento	28-05-2011	10ª	Maia 41026
3,99	+ 1,4	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	10ª	Maia 41020
3,98	+ 0,7	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	14ª	Maia 41006
3,97	+ 1,8	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	11ª	Maia 41020
3,97	+ 0,7	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	15-05-2011	10ª	Maia 41023
3,96		CLÁUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	10ª	Braga 47010
3,96	+ 0,2	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	9ª	Maia 41023
3,92	+ 1,3	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	12ª	Maia 41020
3,91	- 1,7	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	8ª	Maia 41021
3,90	+ 1,1	Beatriz Moura	97 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	13ª	Maia 41020
3,89		Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	12ª	Braga 47010
3,88	- 1,1	MÁRCIA DIAS	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	12ª	Leiria 24031
3,87	+ 0,9	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	17ª	Maia 41006
3,87	+ 0,2	Joana Carneiro	96 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	18ª	Maia 41006
3,82	+ 1,7	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	14ª	Maia 41020
3,79	+ 1,2	DANIELA MAGALHÃES	96 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	11ª	Guimarães 47026
3,76	- 0,2	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	30-04-2011	9ª	Maia 41021
3,75	- 0,9	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	28-05-2011	17ª	Maia 41026
3,73	- 2,7	Joana Carneiro	96 Ini	Escola do Movimento	28-05-2011	19ª	Maia 41026
3,69		JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	11-12-2010	11ª	Braga 47003
3,62	- 1,9	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	7ª	Maia 41002
3,62		BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	19ª	Braga 47010
3,62	- 0,4	ANA OLIVEIRA	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	28-05-2011	20ª	Maia 41026
3,59	+ 1,1	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	21ª	Maia 41006
3,56	- 1,1	Joana Carneiro	96 Ini	Escola do Movimento	27-11-2010	10ª	Maia 41002
3,51	+ 0,8	BEATRIZ SILVA	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	15-05-2011	12ª	Maia 41023
3,48	+ 1,2	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	19ª	Maia 41020
3,43	+ 1,3	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	20ª	Maia 41020
3,43	- 1,4	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	30-04-2011	15ª	Maia 41021
3,42	- 1,7	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	28-05-2011	21ª	Maia 41026
3,35	- 0,4	RITA SILVA	96 Ini	Escola do Movimento	28-05-2011	23ª	Maia 41026
3,23	+ 1,4	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	21ª	Maia 41020
3,21	+ 1,5	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	17-04-2011	22ª	Maia 41020
3,17	- 0,1	CATARINA VARELA	96 Ini	Escola do Movimento	28-05-2011	25ª	Maia 41026
3,08	+ 1,6	SARA MENDONÇA	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	23ª	Maia 41020
2,96	+ 0,3	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	24ª	Maia 41020
2,91	- 0,6	SOFIA ALMEIDA	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	27ª	Maia 41026
2,83	+ 1,3	Rita Silva	96 Ini	Escola do Movimento	15-05-2011	13ª	Maia 41023
2,74	+ 1,9	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	25ª	Maia 41020
2,72	- 0,3	Sara Mendonça	96 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	24ª	Maia 41006
2,52	- 0,2	Sofia Almeida	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	23ª	Maia 41021

Marcas com vento antiregulamentar

4,86	+ 2,1	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª	Maia 41020
4,67	+ 3,7	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	15-05-2011	2ª	Maia 41023
4,52	+ 2,1	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	22-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
4,52	+ 2,5	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
4,45	+ 2,3	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	4ª	Maia 41020
4,45	+ 2,2	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	22-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
4,44	+ 3,5	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
4,28	+ 3,0	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41024
4,21	+ 3,5	Catarina Barbosa	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	19-03-2011	5ª	Aveiro 38017
4,13	+ 2,1	Ana Orfão	97 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	9ª	Guimarães 47026
4,12	+ 2,3	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	9ª	Maia 41023



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

Salto em Comprimento

Top

2,52

3,93	+ 3,0	Ana Oliveira	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	22-05-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41024
3,84	+ 5,3	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	11ª	Maia 41023
3,79	+ 2,1	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	15ª	Maia 41020
3,65	+ 2,3	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	16ª	Maia 41020
3,64	+ 3,5	Rita Silva	96 Ini	Escola do Movimento	22-05-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41024
3,61	+ 2,3	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	17ª	Maia 41020
3,59	+ 2,2	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	18ª	Maia 41020
3,16	+ 5,1	Rita Silva	96 Ini	Escola do Movimento	15-05-2011	13ª	Maia 41023

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,34

4,66	0,0	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
4,48	- 2,4	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029	X
4,46	- 1,4	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	1ª	Maia 41021	
4,43	+ 0,2	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	28-05-2011	6ª	Maia 41026	
4,41	+ 0,3	SUSANA MOREIRA	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	2ª	Maia 41006	
4,37	- 0,1	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	22-05-2011	1ª	Braga 47031	X
4,37	0,0	MARIANA BARBOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
4,33	+ 0,7	ANA ABREU	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	4ª	Maia 41006	
4,31	- 2,0	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002	
4,30	+ 0,2	Rafaela Moutinho	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	5ª	Maia 41006	
4,30	- 1,0	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	4ª	Maia 41021	
4,30	+ 0,2	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	28-05-2011	7ª	Maia 41026	
4,29	- 0,1	ANA ORFÃO	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	6ª	Maia 41006	
4,24	0,0	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	3ª	Amarante 41028	
4,23	0,0	SARA FARIA	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	4ª	Amarante 41028	
4,22		Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	1ª	Braga 47010	
4,19	+ 0,8	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	9ª	Maia 41006	
4,18	+ 0,9	ANA ALVES	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	10ª	Maia 41006	
4,18	+ 2,0	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	3ª	Maia 41020	
4,17	+ 1,7	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	4ª	Maia 41020	
4,15	+ 1,0	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	12ª	Maia 41006	
4,15		MÁRCIA DIAS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	2ª	Braga 47010	
4,15	+ 0,1	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	1ª	Maia 41005	
4,15	- 1,4	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	5ª	Maia 41021	
4,15	0,0	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	5ª	Amarante 41028	
4,12	- 1,4	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
4,11	+ 0,9	TERESA RAMOS	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	13ª	Maia 41006	
4,11		Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	3ª	Braga 47010	
4,11	+ 0,5	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	6ª	Maia 41020	
4,11	- 0,2	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	30-04-2011	6ª	Maia 41021	
4,10	- 0,9	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029	X
4,10	0,0	CAROLINA SUZANO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	6ª	Amarante 41028	
4,09	+ 0,1	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	2ª	Maia 41005	
4,06	+ 1,6	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	7ª	Maia 41020	
4,06	+ 0,1	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	3ª	Guimarães 47029	X
4,04	- 2,6	Diana Oliveira	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	4ª	Maia 41002	
4,00	- 3,2	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	11ª	Maia 41026	
4,00	0,0	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	7ª	Amarante 41028	
3,99	- 3,2	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	28-05-2011	12ª	Maia 41026	
3,98	- 0,2	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	7ª	Maia 41021	
3,98	- 1,9	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	13ª	Maia 41026	
3,96	+ 0,2	BEATRIZ MOURA	97 Inf	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	15ª	Maia 41006	
3,95	- 2,0	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	2ª	Maia 41002	
3,95	- 0,1	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	3ª	Maia 41005	
3,95	+ 0,9	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	8ª	Maia 41020	
3,94	- 2,8	Teresa Ramos	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	5ª	Maia 41002	
3,94	- 1,1	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	14ª	Maia 41026	
3,93		CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	5ª	Braga 47010	
3,92		FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	6ª	Braga 47010	
3,90		CATARINA QUEIRÓS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	7ª	Braga 47010	
3,90	- 1,1	Susana Sousa	99 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	4ª	Guimarães 47029	
3,89	+ 1,1	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	16ª	Maia 41006	

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,34

3,86	+ 0,4	INES DIAS	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	19ª	Maia 41006
3,84	- 1,5	RAFAELA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	15ª	Maia 41026
3,81	- 1,5	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	3ª	Maia 41002
3,81	- 0,1	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	4ª	Maia 41005
3,80		Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	15-01-2011	9ª	Braga 47010
3,79	- 2,4	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	28-05-2011	16ª	Maia 41026
3,78	- 0,1	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	5ª	Maia 41005
3,75	- 0,7	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	5ª	Maia 41002
3,75	- 0,8	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	28-05-2011	18ª	Maia 41026
3,73	- 0,1	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	7ª	Maia 41005
3,71	+ 0,4	INES SILVA	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	20ª	Maia 41006
3,71	+ 1,9	Ana Balio	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	12ª	Maia 41020
3,70	- 1,3	Susana Moreira	97 Inf	Escola do Movimento	27-11-2010	6ª	Maia 41002
3,64	+ 0,2	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	9ª	Maia 41005
3,64	- 0,6	Fátima Silva	98 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	8ª	Guimarães 47029
3,62	+ 1,2	MÁRCIA CARREIRA	99 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	14ª	Maia 41020
3,60	- 1,8	Ines Silva	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	8ª	Maia 41002
3,60	+ 1,4	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	15ª	Maia 41020
3,58	- 1,4	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	6ª	Maia 41002
3,57	+ 0,1	ANA SILVA	98 Inf	Ginásio da Trofa	11-12-2010	10ª	Maia 41005
3,57	+ 1,9	Maíalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	17ª	Maia 41020
3,56	0,0	MARIANA FRANCO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	10ª	Amarante 41028
3,53	- 2,1	Ana Abreu	97 Inf	Maia Atlético Clube	27-11-2010	11ª	Maia 41002
3,53	- 0,1	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	11ª	Maia 41005
3,53	- 1,1	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	10ª	Maia 41021
3,50	- 1,4	Rafaela Hora	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	11ª	Maia 41021
3,50	0,0	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	11ª	Amarante 41028
3,47	- 1,0	Mariana Franco	98 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	13ª	Maia 41021
3,47	- 1,9	BEATRIZ QUEIROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	12ª	Maia 41021
3,47	- 2,0	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	14ª	Maia 41021
3,45	- 2,1	RAQUEL RENTE	97 Inf	Aventura Gaia Clube	27-11-2010	12ª	Maia 41002
3,44	+ 0,5	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	18ª	Maia 41020
3,43	0,0	CATARINA RICARDO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	12ª	Amarante 41028
3,40	- 0,9	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	16ª	Maia 41021
3,40	- 0,9	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	28-05-2011	22ª	Maia 41026
3,35	0,0	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	10-06-2011	14ª	Amarante 41028
3,34	- 1,7	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	8ª	Maia 41002
3,34	+ 1,9	Rafaela Hora	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	23ª	Maia 41020
3,34	- 0,7	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	30-04-2011	17ª	Maia 41021
3,32	+ 1,2	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	24ª	Maia 41020
3,31	- 1,4	RAFAELA FERROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	18ª	Maia 41021
3,30	0,0	CATARINA BARROSO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	15ª	Amarante 41028
3,25	+ 0,7	Catarina Ricardo	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	25ª	Maia 41020
3,24	+ 0,2	MARTA RODRIGUES	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	22ª	Maia 41006
3,24	- 0,1	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	13ª	Maia 41005
3,23	+ 2,0	ANA PIRES	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-06-2011	18ª	Póvoa de Varzim 41029
3,18	+ 0,3	MARISA GOMES	97 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	23ª	Maia 41006
3,18		Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	16ª	Braga 47010
3,18	- 0,1	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	28-05-2011	24ª	Maia 41026
3,17	+ 0,6	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	02-04-2011	6ª	Braga 47021
3,15	- 0,5	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	11ª	Maia 41002
3,15	- 0,1	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	16ª	Maia 41005
3,13	- 2,2	BARBARA MACHADO	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	13ª	Maia 41002

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

2,34

3,12	- 1,1	Ana Silva	98 Inf	Ginásio da Trofa	28-05-2011	26ª	Maia 41026
3,11	- 0,8	BARBARA SILVA	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	19ª	Maia 41021
3,06	- 1,1	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	30-04-2011	20ª	Maia 41021
3,01	- 1,2	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	21ª	Maia 41021
2,93	+ 1,9	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	17-04-2011	28ª	Maia 41020
2,92	- 1,4	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	27-11-2010	12ª	Maia 41002
2,82	- 0,2	Mariana Franco	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	17ª	Maia 41005
2,75	- 0,5	Diana Pereira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	15ª	Maia 41002
2,73	- 1,7	LARA MARTINS	99 Inf	Clube Desp do Marco	30-04-2011	22ª	Maia 41021
2,70	- 0,2	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	18ª	Maia 41005
2,61	- 1,2	ANA ALMEIDA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	27-11-2010	16ª	Maia 41002
2,47	- 0,9	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	30-04-2011	24ª	Maia 41021
2,40	0,0	ALZIRA VILA	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	18ª	Amarante 41028
2,38	- 1,8	MARLENE DUARTE	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	30-04-2011	25ª	Maia 41021
2,34	- 1,4	JESSICA SILVA	99 Inf	Clube Desp do Marco	30-04-2011	26ª	Maia 41021

Marcas com vento antiregulamentar

4,51	+ 4,3	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
4,43	+ 4,7	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
4,40	+ 2,3	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª	Maia 41020
4,33	+ 3,7	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	18-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
4,26	+ 3,7	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
4,19	+ 3,7	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	18-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
4,18	+ 2,2	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	2ª	Maia 41020
4,12	+ 3,7	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	5ª	Maia 41020
4,12	+ 3,7	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
4,10	+ 2,5	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029
4,00	+ 2,6	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41029
3,90	+ 2,1	Cecília Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	9ª	Maia 41020
3,87	+ 2,8	Rafaela Hora	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41029
3,82	+ 3,1	Vanessa Pinto	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	10ª	Maia 41020
3,76	+ 2,6	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	11ª	Maia 41020
3,74	+ 3,8	Elia Piloto	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41029
3,71	+ 2,4	Ana Suzano	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41029
3,68	+ 3,5	Catarina Silva	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41029
3,65	+ 5,0	Diana Gaspar	98 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-06-2011	13ª	Póvoa de Varzim 41029
3,63	+ 2,7	Ana Silva	98 Inf	Ginásio da Trofa	17-04-2011	13ª	Maia 41020
3,61	+ 3,1	Beatriz Queiros	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	14ª	Póvoa de Varzim 41029
3,59	+ 3,8	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	17-04-2011	16ª	Maia 41020
3,55	+ 3,3	Cecília Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	15ª	Póvoa de Varzim 41029
3,44	+ 2,5	Beatriz Queiros	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	19ª	Maia 41020
3,41	+ 3,1	Maria Grácio	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	20ª	Maia 41020
3,39	+ 3,7	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	21ª	Maia 41020
3,38	+ 2,3	Viviana Sousa	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	22ª	Maia 41020
3,36	+ 2,2	Joana Matos	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	16ª	Póvoa de Varzim 41029
3,27	+ 3,1	Viviana Sousa	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	17ª	Póvoa de Varzim 41029
3,23	+ 2,4	Joana Matos	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	26ª	Maia 41020
3,07	+ 4,9	Andreia Sousa	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	27ª	Maia 41020
3,01	+ 2,5	Ana Silva	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	18-06-2011	19ª	Póvoa de Varzim 41029
2,95	+ 2,3	Lara Martins	99 Inf	Clube Desp do Marco	18-06-2011	20ª	Póvoa de Varzim 41029
2,58	+ 2,4	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	18-06-2011	21ª	Póvoa de Varzim 41029

Ranking
de 2011do escalão: **Benjamins-A****Femininos****Salto em Comprimento**

Top

2,12

3,80	- 1,8	MÁRCIA DIAS	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	4ª	Maia 41002
3,74	- 0,1	Márcia Dias	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	6ª	Maia 41005
3,70	- 0,1	JÉSSICA VIEIRA	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	8ª	Maia 41005
3,60	+ 1,6	MARIANA NOVO	00 Ben-B	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
3,46	- 2,8	MÁRCIA CARREIRA	99 Ben-B	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	7ª	Maia 41002
3,46	- 2,1	SARA MOREIRA	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
3,32	- 0,1	Márcia Carreira	99 Ben-B	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	12ª	Maia 41005
3,26	- 0,3	CATARINA CORREIA	99 Ben-B	Escola do Movimento	27-11-2010	9ª	Maia 41002
3,17	- 0,1	BEATRIZ QUEIROS	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	14ª	Maia 41005
3,15	- 0,2	MARIA GRÁCIO	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	15ª	Maia 41005
3,15	- 3,8	ANA SOUSA	00 Ben-B	Maia Atlético Clube	29-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
3,15	+ 1,7	ALICE OLIVEIRA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41030
3,07	+ 1,8	RAQUEL LOPES	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41030
2,94	- 2,7	BEATRIZ FERREIRA	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
2,91	+ 1,5	ANA PINTO	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	19-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41030
2,87	- 1,7	MARIANA GONÇALVES	00 Ben-B	Escola do Movimento	29-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
2,84	- 2,0	Beatriz Queiros	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	13ª	Maia 41002
2,82	+ 2,0	SARA MORIM	00 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	13ª	Póvoa de Varzim 41030
2,79	- 1,6	Maria Grácio	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	14ª	Maia 41002
2,77	+ 1,4	LUCIANA CARVALHO	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	14ª	Póvoa de Varzim 41030
2,73	+ 2,0	ANA VIEIRA	00 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	16ª	Póvoa de Varzim 41030
2,71	+ 2,0	CATARINA SERRA	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	17ª	Póvoa de Varzim 41030
2,62	- 2,4	MARIA LUISA SILVA	01 Ben-B	Maia Atlético Clube	29-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
2,57	- 2,4	Jéssica Vieira	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	27-11-2010	18ª	Maia 41002
2,52	+ 1,7	NATACHA TAVARES	00 Ben-B	Clube de Atletismo de Avintes	19-06-2011	22ª	Póvoa de Varzim 41030
2,51	- 2,5	ANA FARIA	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	29-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
2,33		Ana Faria	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	12-02-2011	13ª	Braga 47014
2,24	- 6,4	INES FRANÇA	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	29-01-2011	8ª	Inatel - Maia 41013
2,12	+ 1,8	SARA LEAL	01 Ben-B	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	26ª	Póvoa de Varzim 41030

Marcas com vento antiregulamentar

3,55	+ 2,2	Ana Sousa	00 Ben-B	Maia Atlético Clube	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
3,42	+ 2,3	Sara Moreira	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
3,11	+ 2,2	Daniela Fernandes	00 Ben-B	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41030
3,07	+ 2,4	Mariana Gonçalves	00 Ben-B	Escola do Movimento	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41030
3,06	+ 2,5	Beatriz Ferreira	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41030
3,04	+ 2,8	Ana Lopes	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	19-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41030
2,97	+ 2,2	Inês Ribeiro	01 Ben-B	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41030
2,90	+ 2,4	Isabel Moreira	00 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41030
2,74	+ 2,7	Sara Cruz	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	15ª	Póvoa de Varzim 41030
2,68	+ 3,0	Margarida Miranda	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	18ª	Póvoa de Varzim 41030
2,67	+ 2,6	Beatriz Freitas	01 Ben-B	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	19ª	Póvoa de Varzim 41030
2,56	+ 2,4	Maria João Ramos	01 Ben-B	Futebol Clube de Parada	19-06-2011	20ª	Póvoa de Varzim 41030
2,55	+ 2,2	Juliana Canedo	00 Ben-B	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	21ª	Póvoa de Varzim 41030
2,51	+ 2,4	Eduarda Ribeiro	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	23ª	Póvoa de Varzim 41030
2,50	+ 2,6	Adelina Martins	01 Ben-B	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	24ª	Póvoa de Varzim 41030
2,23	+ 2,4	Beatriz Costa	00 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	25ª	Póvoa de Varzim 41030

Ranking
de 2011

do escalão: Benjamins - B

Femininos**Salto em Comprimento**

Top

1,52

3,13	- 0,9	ALEXANDRA CARVALH	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	30-04-2011	1ª	Maia 41021
2,57	- 2,4	TATIANA ARAÚJO	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	2ª	Maia 41021
2,51	- 3,3	MÓNICA VASCONCELO	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	3ª	Maia 41021
2,34	- 2,2	DANIELA SHURMANN	04 Ben-A	Maia Atlético Clube	30-04-2011	4ª	Maia 41021
2,33	+ 1,8	INES GAMA	02 Ben-A	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41030
2,30	- 3,7	LUANA MENDES	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	29-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013
2,24		ANA FARIA	01 Ben-A	Grupo Desportivo Moure	11-12-2010	28ª	Braga 47003
2,24	- 1,5	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	Maia Atlético Clube	30-04-2011	5ª	Maia 41021
2,17	+ 2,0	BRUNA TEIXEIRA	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	19-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41030
2,07	- 3,4	Tatiana Araújo	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	29-01-2011	9ª	Inatel - Maia 41013
1,96	- 2,5	Mónica Vasconcelos	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	29-01-2011	10ª	Inatel - Maia 41013
1,74	- 3,4	Luana Mendes	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	6ª	Maia 41021
1,66	- 1,9	INÊS RENTE	04 Ben-A	Aventura Gaia Clube	30-04-2011	7ª	Maia 41021
1,61	+ 1,9	MARIA MORIM	02 Ben-A	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	13ª	Póvoa de Varzim 41030
1,60	+ 1,7	DÉBORA PINTO	02 Ben-A	Clube de Atletismo de Avintes	19-06-2011	15ª	Póvoa de Varzim 41030
1,52	- 0,5	Ana Faria	01 Ben-A	Grupo Desportivo Moure	27-11-2010	18ª	Guimarães 47002

Marcas com vento antiregulamentar

2,79	+ 2,1	Mafalda Teixeira	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
2,72	+ 2,7	Alexandra Carvalho	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
2,49	+ 2,9	Francisca Moreira	02 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
2,48	+ 2,4	Diana Delgado	02 Ben-A	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41030
2,43	+ 2,6	Rita Magalhães	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41030
2,28	+ 3,0	Mariana Teixeira	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41030
2,12	+ 3,0	Ines Campos	04 Ben-A	MATOSINHOS SPORT - EM	19-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41030
1,99	+ 2,6	Claudia Pires	02 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41030
1,86	+ 2,6	Soraia Marques	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	19-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41030
1,68	+ 2,3	Catarina Fonseca	02 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41030
1,61	+ 2,1	Marta Vieira	03 Ben-A	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	14ª	Póvoa de Varzim 41030



Ranking 2011
de

do escalão: Benjamins-A

Femininos

Comprimento s/ Tábua					Top	2,60
3,87	ANA SOUSA	00 Ben-B	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028
3,50	SARA MOREIRA	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-06-2011	2ª	Amarante 41028
3,35	BEATRIZ FERREIRA	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-06-2011	3ª	Amarante 41028
3,22	ALICE OLIVEIRA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	4ª	Amarante 41028
3,20	PATRICIA MOREIRA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	5ª	Amarante 41028
3,20	INES FRANÇA	01 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-06-2011	6ª	Amarante 41028
3,15	JÉSSICA FARIA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	7ª	Amarante 41028
2,98	MARIANA GONÇALVES	00 Ben-B	Escola do Movimento	10-06-2011	8ª	Amarante 41028
2,82	LURDES NAVEGA	01 Ben-B	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	9ª	Amarante 41028
2,70	NATACHA TAVARES	00 Ben-B	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	10ª	Amarante 41028
2,67	ANA FARIA	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	10-06-2011	11ª	Amarante 41028
2,60	TELMA VILAÇA	00 Ben-B	Escola do Movimento	10-06-2011	12ª	Amarante 41028





Ranking 2011
de

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Comprimento s/ Tábua						Top	1,77
3,15	ALEXANDRA CARVALH	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
2,90	RITA MAGALHÃES	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
2,80	TATIANA ARAÚJO	02 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	3ª	Amarante 41028	
2,65	MÓNICA VASCONCELO	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	4ª	Amarante 41028	
2,55	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	Maia Atlético Clube	10-06-2011	5ª	Amarante 41028	
2,00	LUANA MENDES	03 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	9ª	Amarante 41028	
1,84	INÊS RENTE	04 Ben-A	Aventura Gaia Clube	10-06-2011	10ª	Amarante 41028	
1,77	SOFIA INES	04 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	12ª	Amarante 41028	



Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Triplo Salto**

Top

9,18

11,31	+ 1,0	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-06-2011	1ª	Braga 41032
10,97	- 2,6	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	08-06-2011	2ª	Maia 41027
10,90	+ 1,6	RITA VAN KRIEKEN	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	21-07-2011	1ª	Viana do Castelo 49039
10,74		Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	23-01-2011	8ª	Pombal 03006
10,70	- 2,0	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	9ª	Pombal 03029
10,40	+ 0,5	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	10-07-2011	15ª	Lisboa 03035
10,35		Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	09-01-2011	12ª	Alpiarça 03004
10,21		Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-01-2011	3ª	Braga 47011
10,15	- 2,2	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	2ª	Maia 41034
10,10	- 0,8	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	06-07-2011	3ª	Maia 41034
10,01		RITA QUEIRÓS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-01-2011	4ª	Braga 47011
9,90	- 1,0	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	4ª	Maia 41034
9,70		Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	4ª	Braga / Pombal 03007
9,61	- 0,9	ISABELA PEREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	4ª	Maia 41027
9,40	- 1,7	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	26-06-2011	4ª	Abrantes 03032
9,40	- 2,0	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	5ª	Maia 41034
9,29	- 2,9	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	08-06-2011	5ª	Maia 41027
9,21	+ 1,0	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	21-07-2011	3ª	Viana do Castelo 49039
9,19	- 1,0	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	06-07-2011	6ª	Maia 41034

Marcas com vento antiregulamentar

9,22	+ 4,2	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
9,18	+ 4,7	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024



Ranking
de **2011**

do escalão: Iniciados

Femininos

Triplo Salto

Top

8,90

10,11	+ 2,0	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	29-05-2011	1ª	Maia 41026
9,99	+ 1,4	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	2ª	Maia 41026
9,57	+ 1,4	INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	4ª	Maia 41026
8,97	+ 1,3	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	8ª	Maia 41026
8,90	+ 1,4	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	9ª	Maia 41026

Marcas com vento antiregulamentar

10,01	+ 4,3	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
9,64	+ 4,8	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
9,51	+ 2,6	Ana Abreu	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	5ª	Maia 41026
9,42	+ 3,7	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024



Ranking 2011
de

do escalão: **Infantis**

Femininos

Triplo Salto

Top

8,51

9,69	+ 1,4	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	3ª	Maia 41026
9,24	+ 1,4	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	6ª	Maia 41026
8,81	+ 1,6	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-05-2011	10ª	Maia 41026
8,70	+ 1,6	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-05-2011	11ª	Maia 41026

Marcas com vento antiregulamentar

9,00	+ 2,3	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	29-05-2011	7ª	Maia 41026
8,51	+ 2,2	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	12ª	Maia 41026





Ranking 2011
de

do escalão: **Infantis**

Femininos

Lançam.Martelo-2Kg

Top

24,86

24,86

CATARINA BARREIRIN

98 Inf

Centro Desp Cult de Navais

01-05-2011

2ª Inatel 41022



Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Lançam.Martelo-3Kg**

Top

1 8,34

36,84	ANA FONTES	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	01-05-2011	4ª	Inatel 41022
35,97	MARIANA PINTO	94 Juv	Escola do Movimento	20-03-2011	1ª	Inatel 41016
35,44	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	01-05-2011	5ª	Inatel 41022
34,77	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	22-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
32,68	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	22-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
31,84	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	12-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
31,68	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	12-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
31,32	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	09-01-2011	1ª	Porto 41010
30,62	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	22-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
30,27	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	3ª	Inatel 41016
30,19	SARA COSTA	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	15-07-2011	3ª	Lovelhe - Vila Nova de Cerv
30,15	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	28-11-2010	1ª	Inatel - Porto 41003
30,15	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	22-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
29,55	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
27,88	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	1ª	Guimarães 47034
27,80	ISABELA PEREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	12-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
27,52	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	01-05-2011	6ª	Inatel 41022
27,10	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	01-05-2011	7ª	Inatel 41022
26,94	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	1ª	Guimarães 47023
26,62	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
26,34	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	09-01-2011	2ª	Porto 41010
22,46	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	20-03-2011	4ª	Inatel 41016
18,34	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	12-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Lançam.Martelo-3Kg**

Top

1 3,36

37,55	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	10-06-2011	3ª	V.N. Cerveira 49029
37,53	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	18-06-2011	10ª	Pombal 03029
36,20	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	01-05-2011	3ª	Inatel 41022
34,02	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	2ª	Guimarães 47028
32,24	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª	Maia 41026
31,08	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	20-03-2011	2ª	Inatel 41016
30,47	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	12-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
29,44	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	3ª	Guimarães 47016
28,54	ANA FONTES	95 Ini	Clube Spiridon de Gaia	28-11-2010	2ª	Inatel - Porto 41003
28,38	CARLA GONÇALVES	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-11-2010	3ª	Inatel - Porto 41003
28,01	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	22-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
25,57	BARBARA MACHADO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	2ª	Maia 41026
25,05	HELENA MIRANDA	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	22-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
24,80	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	01-05-2011	4ª	Inatel 41022
24,29	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024
23,09	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024
21,06	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	20-03-2011	5ª	Inatel 41016
20,82	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	6ª	Inatel 41016
20,48	BRUNA PINTO	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	28-05-2011	3ª	Maia 41026
20,41	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	20-03-2011	7ª	Inatel 41016
20,05	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	Aventura Gaia Clube	28-11-2010	5ª	Inatel - Porto 41003
19,44	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
18,01	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
16,32	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	22-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
15,47	ANA RAMALHO	95 Ini	Aventura Gaia Clube	28-11-2010	7ª	Inatel - Porto 41003
14,50	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	01-05-2011	5ª	Inatel 41022
13,52	Isabel Monteiro	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	01-05-2011	6ª	Inatel 41022
13,36	Isabel Monteiro	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	28-05-2011	5ª	Maia 41026



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

Lançam.Martelo-3Kg

Top **17,47**

25,28	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	Maia Atlético Clube	28-11-2010	4ª Inatel - Porto 41003
19,82	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	4ª Maia 41026
17,47	RAQUEL RENTE	97 Inf	Aventura Gaia Clube	28-11-2010	6ª Inatel - Porto 41003



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top **17,11**

34,33	JOANA SILVA	84 Sen	Escola do Movimento	12-02-2011	1ª Inatel - Maia 41014
17,11	GORETI JUNQUEIRA	88 Sen	Centro Desp Cult de Navais	12-02-2011	4ª Inatel - Maia 41014





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

1 2,25

37,02	VANESSA PEDROSA	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	09-04-2011	1ª Inatel 41019
35,34	DANIELA MIRANDA	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	2ª Guimarães 47034
35,34	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	1ª Braga 41032
34,63	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	01-05-2011	4ª Inatel 41022
33,98	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	12-02-2011	2ª Inatel - Maia 41014
33,88	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	09-01-2011	1ª Porto 41010
33,88	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	3ª Guimarães 47034
33,88	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	2ª Braga 41032
33,22	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	29-06-2011	2ª Vila Nova de Cerveira 49031
30,82	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	2ª Inatel 41019
30,59	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	1ª Guimarães 47023
29,52	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	12-02-2011	3ª Inatel - Maia 41014
28,72	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	01-05-2011	5ª Inatel 41022
24,89	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	2ª Guimarães 47016
14,28	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	09-04-2011	4ª Inatel 41019
12,25	ANA GONCALVES	93 Jun	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	6ª Abrantes 03032



Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

1 5,88

32,25	SARA COSTA	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	29-06-2011	1ª Vila Nova de Cerveira 49031
31,96	MARIANA PINTO	94 Juv	Escola do Movimento	18-06-2011	5ª Guimarães 47034
31,96	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	18-06-2011	3ª Braga 41032
30,33	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	28-05-2011	1ª Maia 41026
28,79	Mariana Pinto	94 Juv	Escola do Movimento	09-04-2011	3ª Inatel 41019
25,72	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	7ª Guimarães 47034
25,72	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	4ª Braga 41032
15,88	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	28-05-2011	2ª Maia 41026

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Lançamento Peso-2Kg**

Top

4,14

10,46	ANA SANTOS	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª Braga 47015
9,58	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	21-05-2011	2ª Braga 47031
9,57	Ana Santos	98 Inf	Maia Atlético Clube	09-04-2011	1ª Inatel 41019
9,51	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª Amarante 41028
9,42	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	Maia Atlético Clube	18-12-2010	1ª Guimarães 47004
9,37	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	22-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013
9,33	Susana Sousa	99 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	1ª Maia 41020
9,27	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	16-04-2011	2ª Maia 41020
8,94	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	1ª Guimarães 47028
8,94	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	2ª Póvoa de Varzim 41029
8,94	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	1ª Póvoa de Varzim 41029
8,62	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	3ª Póvoa de Varzim 41029
8,60	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	11-12-2010	2ª Braga 47003
8,59	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	22-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013
8,56	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	3ª Maia 41020
8,53	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	15-07-2011	2ª Lovelhe - Vila Nova de Cerv
8,41	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	4ª Maia 41020
8,40	BRUNA PINTO	97 Inf	Clube de Atletismo de Avintes	11-12-2010	4ª Braga 47003
8,30	Ana Santos	98 Inf	Maia Atlético Clube	22-01-2011	3ª Inatel - Maia 41013
8,23	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	07-05-2011	2ª Guimarães 47029 X
8,22	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	5ª Maia 41020
8,19	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	6ª Maia 41020
8,09	ANDREIA CARVALHO	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	18-06-2011	4ª Póvoa de Varzim 41029
8,05	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	22-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013
7,97	SOFIA ABREU	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	5ª Póvoa de Varzim 41029
7,95	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	2ª Braga 47010
7,88	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	7ª Maia 41020
7,83	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	1ª Maia 41005
7,77	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	09-04-2011	2ª Inatel 41019
7,77	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	8ª Maia 41020
7,65	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	2ª Amarante 41028
7,65	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	6ª Póvoa de Varzim 41029
7,62	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	2ª Maia 41005
7,59	MARIANA BARBOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	3ª Amarante 41028
7,45	Fátima Silva	98 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	3ª Guimarães 47029
7,45	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	5ª Amarante 41028
7,37	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	9ª Maia 41020
7,37	Sofia Abreu	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	6ª Amarante 41028
7,35	ANA SILVA	98 Inf	Ginásio da Trofa	16-04-2011	10ª Maia 41020
7,35	RITA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	7ª Póvoa de Varzim 41029
7,34	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	3ª Maia 41005
7,16	SARA FARIA	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	18-06-2011	8ª Póvoa de Varzim 41029
7,14	Ana Balio	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	11ª Maia 41020
7,06	Ana Silva	98 Inf	Ginásio da Trofa	11-12-2010	4ª Maia 41005
7,02	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	3ª Braga 47010
6,96	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	5ª Maia 41005
6,94	MÁRCIA DIAS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	5ª Inatel - Maia 41013
6,89	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	15-01-2011	4ª Braga 47010
6,88	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	6ª Braga 47010
6,86	Joana Areosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	9ª Póvoa de Varzim 41029
6,84	Fátima Silva	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	7ª Maia 41005
6,83	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	18-06-2011	10ª Póvoa de Varzim 41029

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos

Lançamento Peso-2Kg					Top	4,14
6,81	Mariana Barbosa	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	8ª	Maia 41005
6,75	CATARINA QUEIRÓS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	7ª	Braga 47010
6,73	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	07-05-2011	8ª	Guimarães 47029 X
6,72	Sara Faria	98 Inf	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	7ª	Amarante 41028
6,71	MARIANA FRANCO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	8ª	Amarante 41028
6,69	Sofia Carneiro	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	12ª	Maia 41020
6,68	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	10-06-2011	9ª	Amarante 41028
6,64	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	9ª	Maia 41005
6,62	Mariana Franco	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	10ª	Maia 41005
6,62	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
6,62	CAROLINA SUZANO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	10ª	Amarante 41028
6,59	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	13ª	Maia 41020
6,52	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	11ª	Amarante 41028
6,49	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	11ª	Maia 41005
6,48	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	12ª	Maia 41005
6,47	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	13ª	Maia 41005
6,37	Inês Ferrão	98 Inf	Escola do Movimento	16-04-2011	14ª	Maia 41020
6,27	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	10ª	Braga 47010
6,27	Maria João Silva	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	15ª	Maia 41020
6,20	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	14ª	Maia 41005
6,16	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	16ª	Maia 41020
6,01	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	07-05-2011	11ª	Guimarães 47029 X
6,00	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	09-04-2011	3ª	Inatel 41019
5,99	MÁRCIA DIAS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	11ª	Braga 47010
5,98	CATARINA RICARDO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	14ª	Amarante 41028
5,97	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	15ª	Amarante 41028
5,94	Cecilia Costa	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	12ª	Braga 47010
5,82	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	09-04-2011	4ª	Inatel 41019
5,67	Jessica Neto	99 Inf	Clube Desp do Marco	16-04-2011	17ª	Maia 41020
5,58	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	16-04-2011	18ª	Maia 41020
5,43	RAFAELA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	19ª	Maia 41020
5,41	Catarina Ricardo	98 Inf	Maia Atlético Clube	16-04-2011	20ª	Maia 41020
5,32	VIVIANA SOUSA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	21ª	Maia 41020
5,26	JESSICA SILVA	99 Inf	Clube Desp do Marco	18-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41029
5,23	ALZIRA BILA	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	16ª	Amarante 41028
5,20	BEATRIZ QUEIROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	22ª	Maia 41020
5,15	ANA CATARINA DIAS	98 Inf	Clube Desp do Marco	10-06-2011	17ª	Amarante 41028
5,12	ELISABETE AREIAS	99 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-06-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41029
5,04	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	09-04-2011	5ª	Inatel 41019
5,03	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	23ª	Maia 41020
4,99	CATARINA BARROSO	98 Inf	Maia Atlético Clube	10-06-2011	18ª	Amarante 41028
4,78	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	24ª	Maia 41020
4,66	MÁRCIA CARREIRA	99 Inf	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	25ª	Maia 41020
4,55	MARIA GRÁCIO	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	26ª	Maia 41020
4,40	ANDREIA SOUSA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	27ª	Maia 41020
4,14	VANESSA PINTO	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	28ª	Maia 41020

Ranking
de 2011do escalão: **Benjamins-A****Femininos****Lançamento Peso-2Kg**

Top

2,33

9,78	SUSANA SOUSA	99 Ben-B	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	1ª	Guimarães 47029
6,85	MÁRCIA DIAS	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	6ª	Maia 41005
5,97	BARBARA BICA	01 Ben-B	Clube de Atletismo de Avintes	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
5,65	LARISSA ALMEIDA	00 Ben-B	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
5,49	ALICE OLIVEIRA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
5,22	MÁRCIA CARREIRA	99 Ben-B	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	15ª	Maia 41005
4,99	MARIA GRÁCIO	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	17ª	Maia 41005
4,90	BEATRIZ QUEIROS	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	16ª	Maia 41005
4,87	ANA FARIA	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	14-05-2011	2ª	Guimarães 47028
4,83	Ana Faria	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	18-06-2011	1ª	Guimarães 47034
4,78	NATACHA TAVARES	00 Ben-B	Clube de Atletismo de Avintes	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41030
4,77	TELMA VILAÇA	00 Ben-B	Escola do Movimento	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41030
4,43	ANA FARI	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	19-02-2011	1ª	Guimarães 47016
4,43	MARGARIDA MIRANDA	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41030
4,33	CATARINA SERRA	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41030
4,31	LURDES TEIXEIRA	00 Ben-B	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41030
4,26	Ana Faria	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	02-04-2011	2ª	Braga 47021
4,18	Ana Faria	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	12-02-2011	4ª	Braga 47014
3,92	SARA MORIM	00 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41030
3,45	EDUARDA RIBEIRO	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41030
3,27	BEATRIZ COSTA	00 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41030
3,06	ANA PINTO	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	02-04-2011	3ª	Braga 47021
2,59	JÉSSICA VIEIRA	99 Ben-B	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	18ª	Maia 41005
2,33	CATARINA NOVA3	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41030

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top

4,88

10,43	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	1ª	Maia 41023
10,41	ANA FONTES	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
10,19	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-05-2011	2ª	Maia 41023
10,08	Rita Mota	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	1ª	Guimarães 47029
9,92	Ana Fontes	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	9ª	Leiria 03025
9,74	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	2ª	Inatel 41016
9,67	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	15-05-2011	3ª	Maia 41023
9,67	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	4ª	Luso 03028
9,61	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	09-04-2011	2ª	Inatel 41019
9,45	SARA COSTA	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	3ª	Inatel 41019
9,36	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	1ª	Braga 47021
9,36	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-05-2011	4ª	Maia 41023
9,33	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	12-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
9,31	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	29-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
9,30	Carla Gonçalves	95 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	2ª	Guimarães 47026
9,27	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	1ª	Braga 47010
9,25	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	1ª	Maia 41020
9,21	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	1ª	Maia 41007
9,15	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	2ª	Maia 41020
9,12	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
9,04	TANIA SHUM	95 Juv	Maia Atlético Clube	10-06-2011	5ª	V.N. Cerveira 49029
9,03	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	1ª	Guimarães 47028
9,02	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	20-03-2011	3ª	Inatel 41016
9,02	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	3ª	Maia 41020
8,88	ISABELA PEREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	09-04-2011	5ª	Inatel 41019
8,86	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	09-04-2011	6ª	Inatel 41019
8,85	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	15-05-2011	5ª	Maia 41023
8,72	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	2ª	Braga 47010
8,68	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	3ª	Braga 47010
8,65	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	2ª	Guimarães 47002
8,60	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	12-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
8,58	Sara Silva	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	10ª	Alpiarça 03008
8,50	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	12-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
8,46	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	1ª	Guimarães 47016
8,45	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
8,44	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	4ª	Maia 41020
8,43	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	5ª	Braga 47010
8,43	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	20-03-2011	5ª	Inatel 41016
8,37	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	16-04-2011	5ª	Maia 41020
8,35	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	12-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
8,30	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	6ª	Maia 41020
8,28	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	16-04-2011	7ª	Maia 41020
8,22	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	7ª	Luso 03028
8,06	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	6ª	Maia 41007
8,06	THAIS SOUSA	95 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	7ª	Guimarães 47026
8,04	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	6ª	Inatel 41016
7,80	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	7ª	Braga 47010
7,75	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-12-2010	3ª	Braga 47006
7,75	MARIANA PINTO	94 Juv	Escola do Movimento	12-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
7,71	Ana Baptista	94 Juv	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	7ª	Maia 41007
7,71	Tania Shum	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	8ª	Braga 47010
7,38	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	2ª	Braga 47021



Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

Lançamento Peso-3Kg						Top	4,88
7,12	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	8ª	Maia 41020	
6,98	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	6ª	Maia 41023	
6,18	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	16-04-2011	9ª	Maia 41020	
4,88	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	16-04-2011	10ª	Maia 41020	



Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top

4,45

10,65	HELENA MIRANDA	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	4ª	Leiria 03025	
10,37	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	10-06-2011	1ª	V.N. Cerveira 49029	
10,13	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	29-06-2011	2ª	Vila Nova de Cerveira 49031	
10,11	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	1ª	Inatel 41019	
9,88	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	20-03-2011	1ª	Inatel 41016	
9,82	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	1ª	Maia 41023	
9,44	ANA FONTES	95 Ini	Clube Spiridon de Gaia	28-11-2010	1ª	Inatel - Porto 41003	
9,34	CARLA GONÇALVES	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-11-2010	2ª	Inatel - Porto 41003	
9,23	ANA QUEIRÓS	95 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029	
9,13	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	09-04-2011	4ª	Inatel 41019	
9,08	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	15-07-2011	1ª	Lovelhe - Vila Nova de Cerv	
9,03	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	1ª	Guimarães 47002	
9,01	ISABELA PEREIRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	2ª	Maia 41007	
8,96	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª	Maia 41020	
8,93	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	2ª	Maia 41023	
8,82	Carla Gonçalves	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	3ª	Maia 41007	
8,79	TANIA SUHM	95 Ini	Maia Atlético Clube	28-11-2010	3ª	Inatel - Porto 41003	
8,75	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	4ª	Inatel 41016	
8,71	SONIA BICA	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	18-06-2011	1ª	Guimarães 47034	
8,65	CATARINA BICA	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	14-05-2011	3ª	Maia 41023	
8,58	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	2ª	Maia 41020	
8,45	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	29-05-2011	1ª	Maia 41026	
8,44	ANA QUEIROS	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	4ª	Maia 41007	
8,43	Joana Carneiro	96 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	1ª	Maia 41006	
8,43	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Guimarães 47016	
8,43	SÓNIA BICA	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	09-04-2011	7ª	Inatel 41019	
8,41	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	22-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013	
8,40	Tania Suhm	95 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	5ª	Maia 41007	
8,38	Teresa Ramos	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	4ª	Alpiarça 03008	
8,38	BÁRBARA MACHADO	97 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	6ª	Leiria 24031	
8,37	BARBARA MACHADO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	2ª	Maia 41026	
8,36	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024	
8,33	CLÁUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	2ª	Braga 47010	
8,28	Sónia Bica	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	29-05-2011	3ª	Maia 41026	
8,25	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	14-05-2011	4ª	Maia 41023	
8,22	Joana Carneiro	96 Ini	Escola do Movimento	14-05-2011	5ª	Maia 41023	
8,20	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029	X
8,19	Rafaela Moutinho	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029	
8,19	OLINDA SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024	
8,17	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	6ª	Maia 41023	
8,12	Joana Carneiro	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	3ª	Maia 41020	
8,12	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	7ª	Maia 41023	
8,01	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	3ª	Braga 47010	
7,93	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	4ª	Braga 47010	
7,92	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013	
7,87	ELSA MAIA	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	3ª	Guimarães 47029	
7,79	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	20-03-2011	7ª	Inatel 41016	
7,76	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	12-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
7,71	Tania Suhm	95 Ini	Maia Atlético Clube	19-12-2010	4ª	Braga 47006	
7,69	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	8ª	Alpiarça 03008	
7,68	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	08-01-2011	4ª	Braga 47008	X
7,68	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	4ª	Maia 41020	

Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top

4,45

7,66	SORAIA VASCONCELO	95 Ini	Aventura Gaia Clube	28-11-2010	5ª	Inatel - Porto 41003	
7,63	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013	
7,63	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	5ª	Maia 41020	
7,62	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	6ª	Maia 41026	
7,57	INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	8ª	Maia 41023	
7,56	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	6ª	Maia 41020	
7,56	ANA MAIA	96 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	6ª	Guimarães 47026	
7,49	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	7ª	Maia 41020	
7,48	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-11-2010	6ª	Inatel - Porto 41003	
7,47	Oliinda Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	7ª	Maia 41026	
7,42	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	15-01-2011	7ª	Braga 47010	
7,35	JESSICA SERRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	7ª	Braga 47006	
7,32	SARA MENDONÇA	96 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	5ª	Maia 41006	
7,32	Sara Mendonça	96 Ini	Escola do Movimento	14-05-2011	9ª	Maia 41023	
7,30	Jessica Serra	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	8ª	Maia 41007	
7,29	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	8ª	Maia 41020	
7,25	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª	Amarante 41028	
7,24	Ines Silva	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	6ª	Maia 41006	
7,18	BRUNA PINTO	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	18-06-2011	2ª	Guimarães 47034	
7,13	INÊS SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	10ª	Braga 47010	
7,11	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	8ª	Inatel 41016	
7,11	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	9ª	Maia 41020	
7,07	Elsa Maia	96 Ini	Ginásio da Trofa	11-12-2010	7ª	Maia 41006	
7,04	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	3ª	Guimarães 47023	
6,97	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	11ª	Braga 47010	
6,97	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	09-04-2011	8ª	Inatel 41019	
6,93	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	22-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013	
6,93	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-05-2011	8ª	Maia 41026	
6,92	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	12ª	Braga 47010	
6,92	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013	
6,91	Ana Silva	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	11-12-2010	9ª	Maia 41006	
6,83	Sara Mendonça	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	10ª	Maia 41020	
6,82	Beatriz Oliveira	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	9ª	Leiria 24031	
6,80	Bruna Pinto	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	2ª	Amarante 41028	
6,76	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	11ª	Maia 41006	
6,76	Ana Patricia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	10ª	Maia 41006	
6,74	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	09-04-2011	9ª	Inatel 41019	
6,72	ANA OLIVEIRA	97 Ini	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	10-06-2011	3ª	Amarante 41028	
6,70	HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	12ª	Maia 41006	
6,67	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	15ª	Braga 47010	
6,56	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-11-2010	7ª	Inatel - Porto 41003	
6,55	Bruna Pinto	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	22-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013	
6,55	ANA RICARDO	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	11ª	Leiria 24031	
6,50	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	13ª	Maia 41006	
6,48	ANA ORFÃO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013	
6,44	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	11ª	Maia 41020	
6,42	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	17-04-2011	12ª	Maia 41020	
6,37	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	22-01-2011	8ª	Inatel - Maia 41013	
6,19	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	13ª	Maia 41020	
6,15	DANIELA MAGALHÃES	96 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	13ª	Guimarães 47026	
6,10	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-01-2011	8ª	Braga 47008	X
6,05	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	14ª	Maia 41020	
5,90	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	15ª	Maia 41020	

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos

Lançamento Peso-3Kg					Top	4,45
5,90	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	10-06-2011	5ª	Amarante 41028
5,71	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	16ª	Maia 41020
5,69	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	10-06-2011	6ª	Amarante 41028
5,66	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	17ª	Maia 41020
5,65	MARIANA OLIVEIRA	95 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	9ª	Maia 41007
5,64	Diana Baptista	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	19ª	Maia 41006
5,61	Marta Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	18ª	Maia 41020
5,55	MARIANA MEIRA	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	7ª	Amarante 41028
5,46	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	09-04-2011	10ª	Inatel 41019
5,44	Flavia Dias	97 Ini	Clube Desp do Marco	10-06-2011	8ª	Amarante 41028
5,40	BEATRIZ MARQUES	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	10-06-2011	9ª	Amarante 41028
5,31	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	19ª	Maia 41020
5,30	Rita Rodrigues	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	20ª	Maia 41020
5,20	ALCINDA BILA	96 Ini	Ass Desportiva de Amarante	10-06-2011	10ª	Amarante 41028
5,10	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	09-04-2011	11ª	Inatel 41019
5,00	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	21ª	Maia 41020
4,82	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	22ª	Maia 41020
4,76	ANA RAMALHO	95 Ini	Aventura Gaia Clube	28-11-2010	9ª	Inatel - Porto 41003
4,74	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	23ª	Maia 41020
4,57	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	24ª	Maia 41020
4,45	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	25ª	Maia 41020

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top

5,46

8,07	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	Maia Atlético Clube	28-11-2010	4ª	Inatel - Porto 41003
7,93	TERESA RAMOS	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	2ª	Maia 41006
7,85	CLAUDIA CAMPOS	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	3ª	Maia 41006
7,72	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	4ª	Maia 41026
7,65	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	29-05-2011	5ª	Maia 41026
7,57	Rafaela Moutinho	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	4ª	Maia 41006
6,96	BEATRIZ OLIVEIRA	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	8ª	Maia 41006
6,12	SUSANA MOREIRA	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	14ª	Maia 41006
6,08	BEATRIZ MOURA	97 Inf	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	15ª	Maia 41006
5,98	ANA ORFÃO	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	16ª	Maia 41006
5,97	RAQUEL RENTE	97 Inf	Aventura Gaia Clube	28-11-2010	8ª	Inatel - Porto 41003
5,83	INES DIAS	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	17ª	Maia 41006
5,68	INES SILVA	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	18ª	Maia 41006
5,64	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	9ª	Maia 41026
5,63	DIANA OLIVEIRA	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	20ª	Maia 41006
5,63	ANA ALVES	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	21ª	Maia 41006
5,61	SOFIA MARQUES	99 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	14ª	Leiria 24031
5,55	MARISA GOMES	97 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	22ª	Maia 41006
5,53	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	29-05-2011	11ª	Maia 41026
5,53	FRANCISCA BORGES	98 Inf	Maia Atlético Clube	29-05-2011	10ª	Maia 41026
5,52	ANA ABREU	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	23ª	Maia 41006
5,46	MARTA RODRIGUES	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	24ª	Maia 41006



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

Lançamento Peso-4Kg

Top

7,18

9,00	TERESA RIBEIRO	88 Sen	Maia Atlético Clube	12-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
8,74	LILIANA MANHENTE	85 Sen	Escola do Movimento	12-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
7,61	GORETI JUNQUEIRA	88 Sen	Centro Desp Cult de Navais	12-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
7,18	JOANA SILVA	84 Sen	Escola do Movimento	12-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014





Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

Lançamento Peso-4Kg

Top

6,14

9,61	MARTA MONTEIRO	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	15-01-2011	4ª Braga 47011
9,60	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	18-06-2011	1ª Guimarães 47034
9,53	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	12-02-2011	1ª Inatel - Maia 41014
9,53	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	09-04-2011	1ª Inatel 41019
7,41	RAQUEL SILVA	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	12-02-2011	5ª Inatel - Maia 41014
6,14	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	19-12-2010	1ª Braga 47006

Ranking
de 2011

do escalão: Juniores

Femininos**Lançamento Peso-4Kg**

Top

5,52

9,36	DANIELA MIRANDA	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	12-06-2011	1ª	Braga 41032
9,30	PAULA PONTES	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	12-06-2011	2ª	Braga 41032
9,29	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	2ª	Guimarães 47034
9,13	VANESSA PEDROSA	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	09-01-2011	2ª	Porto 41010
9,11	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	2ª	Inatel 41019
9,09	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	09-04-2011	3ª	Inatel 41019
9,06	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	12-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
9,05	Paula Pontes	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	12-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
8,90	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	22-01-2011	16ª	Pombal 03006
8,89	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	6ª	Braga 47011
8,77	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	12-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
8,74	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	1ª	Guimarães 47016
8,60	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	1ª	Guimarães 47023
8,58	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	08-01-2011	1ª	Guimarães 47007
8,53	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	1ª	Guimarães 47028
8,46	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	12-06-2011	4ª	Braga 41032
8,39	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	15-07-2011	2ª	Lovelhe - Vila Nova de Cerv
7,12	ANA GONCALVES	93 Jun	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	7ª	Braga 41032
5,76	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	09-04-2011	4ª	Inatel 41019
5,52	SOFIA SILVA	93 Jun	Clube de Atletismo de Avintes	12-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014



Ranking 2011
de

do escalão: Benjamins-A

Femininos

Arremesso Bola-163Gr

Top

1 0,29

24,70	LARRISSA ALMEIDA	00 Ben-B	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
21,14	BEATRIZ FERREIRA	00 Ben-B	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	18-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
19,08	SARA SANTOS	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
17,70	MARGARIDA MIRANDA	01 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41030
17,02	ANA PINTO	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	02-04-2011	1ª	Braga 47021
16,72	BARBARA BICA	01 Ben-B	Clube de Atletismo de Avintes	18-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41030
16,14	ANA FARIA	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	02-04-2011	2ª	Braga 47021
15,90	Ana Faria	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	16-04-2011	1ª	Braga 47024
15,02	Ana Pinto	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	18-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41030
14,95	Ana Pinto	01 Ben-B	Grupo Desportivo Moure	16-04-2011	2ª	Braga 47024
14,25	SARA MORIM	00 Ben-B	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41030
13,93	LURDES TEIXEIRA	00 Ben-B	Ass Desportiva de Amarante	18-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41030
12,93	ANA LOPES	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	18-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41030
10,29	JÉSSICA FARIA	00 Ben-B	ASSOC.CULT.E REC.VIGOROSA	18-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41030



Ranking 2011
de

do escalão: Benjamins - B

Femininos

Arremesso Bola-163Gr

Top

8,43

19,14	MARIANA TEIXEIRA	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	18-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41030
16,01	ALEXANDRA CARVALH	03 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	18-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41030
15,42	BRUNA TEIXEIRA	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	18-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41030
14,72	DÉBORA PINTO	02 Ben-A	Clube de Atletismo de Avintes	18-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41030
14,03	ANA COSTA	02 Ben-A	INDIVIDUAL	18-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41030
13,66	FILIPA ANDRADE	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	18-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41030
12,16	INES MAGALHÃES	02 Ben-A	Maia Atlético Clube	18-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41030
9,64	CATARINA FONSECA	02 Ben-A	Ass Desportiva de Amarante	18-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41030
9,08	FILIPA NOVO	03 Ben-A	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	18-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41030
8,45	SORAIA MARQUES	03 Ben-A	Clube Desp do Marco	18-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41030
8,43	ANA MOREIRA	03 Ben-A	Centro Desp Cult de Navais	18-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41030

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Dardo 400 Gr**

Top

5,14

25,33	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	10-06-2011	2ª	V.N. Cerveira 49029
24,87	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	1ª	Guimarães 47028
24,84	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	15-07-2011	2ª	Lovelhe - Vila Nova de Cerv
24,55	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
24,48	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	19-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
24,44	Catarina Barreirinho	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	29-06-2011	2ª	Vila Nova de Cerveira 49031
21,28	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
20,23	Catarina Queiros	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
17,97	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
17,77	MAFALDA SIMOES	99 Inf	Maia Atlético Clube	22-05-2011	1ª	Braga 47031 X
16,95	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
16,12	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
14,82	ANDREIA CARVALHO	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
14,80	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
14,43	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	19-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41029
14,16	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
13,30	BEATRIZ QUEIROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41029
12,65	Mafalda Simões	99 Inf	Maia Atlético Clube	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
11,64	SOFIA ABREU	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	8ª	Póvoa de Varzim 41029
10,78	RITA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	9ª	Póvoa de Varzim 41029
10,26	MARIA GRÁCIO	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	19-06-2011	10ª	Póvoa de Varzim 41029
10,10	MARIANA FRANCO	98 Inf	Maia Atlético Clube	19-06-2011	11ª	Póvoa de Varzim 41029
9,00	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	23-01-2011	7ª	Inatel - Maia 41013
8,95	Beatriz Queiros	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	8ª	Inatel - Maia 41013
8,54	ELISABETE AREIAS	99 Inf	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	19-06-2011	12ª	Póvoa de Varzim 41029
5,14	HELENA SILVA	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	19-06-2011	13ª	Póvoa de Varzim 41029



Ranking
de **2011**

do escalão: Seniores

Femininos

Dardo 600 Gr

Top

1 5,46

46,84	ANA PIRES	87 Sen	Futebol Clube do Porto	18-06-2011	1ª Guimarães 47034
46,08	Ana Pires	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	06-07-2011	1ª Maia 41034
44,19	Ana Pires	87 Sen	INDIVIDUAL - PORTO	12-06-2011	1ª Braga 41032
43,46	Ana Pires	87 Sen	Individual - Porto	21-07-2011	1ª Viana do Castelo 49039
17,44	GORETI JUNQUEIRA	88 Sen	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	3ª Inatel - Maia 41014
15,46	FILIPA COSTA	88 Sen	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	4ª Inatel - Maia 41014



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

Dardo 600 Gr Top 1 3,94

33,00	MARTA MONTEIRO	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	25-05-2011	3ª	Maia 41025
28,29	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	06-07-2011	3ª	Maia 41034
28,16	RAQUEL SILVA	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
27,30	Raquel Silva	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	27-11-2010	1ª	Maia 41002
27,15	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
26,19	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	26-03-2011	1ª	Maia 41017
25,40	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	27-11-2010	2ª	Maia 41002
13,94	CATARINA RAMOS	89 S23	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	7ª	Maia 41034





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

Dardo 600 Gr

Top

1 4,22

26,92	ANA GONCALVES	93 Jun	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	3ª	Guimarães / Leiria / E U Lis
26,73	Ana Goncalves	93 Jun	Clube Desporto C+S de Lavra	26-06-2011	3ª	Abrantes 03032
24,45	PAULA PONTES	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	25-05-2011	5ª	Maia 41025
22,57	VANESSA PEDROSA	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	07-05-2011	2ª	Guimarães 47029
22,44	Ana Goncalves	93 Jun	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	2ª	Braga 41032
20,96	Paula Pontes	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	06-07-2011	5ª	Maia 41034
20,43	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	25-05-2011	6ª	Maia 41025
20,31	Paula Pontes	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	26-03-2011	2ª	Maia 41017
19,55	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	3ª	Maia 41017
16,76	DANIELA CRUZ	93 Jun	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
16,33	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	3ª	Maia 41002
14,22	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	06-07-2011	6ª	Maia 41034

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Dardo 600 Gr**

Top

8,75

29,21	ISABELA PEREIRA	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	4ª	Leiria 03025
27,91	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	21-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
27,70	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-05-2011	1ª	Maia 41023
26,08	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	06-07-2011	4ª	Maia 41034
25,91	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	19-06-2011	13ª	Pombal 03029
25,72	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	15-05-2011	2ª	Maia 41023
24,90	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	17-04-2011	1ª	Maia 41020
24,74	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	25-05-2011	4ª	Maia 41025
24,39	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	12-06-2011	1ª	Braga 41032
24,20	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
23,84	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
23,62	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	3ª	Maia 41023
22,04	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	2ª	Maia 41020
21,73	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
21,50	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	5ª	Luso 03028
21,26	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
21,11	ANA QUEIRÓS	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029
20,11	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	8ª	Luso 03028
19,24	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
18,70	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	3ª	Maia 41020
18,43	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
18,37	Rita Mota	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	4ª	Maia 41020
17,89	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	17-04-2011	5ª	Maia 41020
17,80	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	15-05-2011	4ª	Maia 41023
16,87	SARA COSTA	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	2ª	Guimarães 47002
16,27	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	6ª	Maia 41020
15,29	FÁBIA LEMOS	94 Juv	Maia Atlético Clube	27-11-2010	2ª	Maia 41002
15,24	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
13,75	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	8ª	Maia 41034
13,55	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	7ª	Maia 41020
11,90	Carla Mota	94 Juv	Maia Atlético Clube	17-04-2011	8ª	Maia 41020
11,19	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	26-03-2011	3ª	Maia 41017
9,93	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	17-04-2011	9ª	Maia 41020
8,75	JOANA SILVA	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Dardo 500 Gr**

Top

6,04

29,86	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	27-07-2011	1ª Vila Nova de Cerveira 49040
28,02	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	10-06-2011	1ª V.N. Cerveira 49029
25,46	HELENA MIRANDA	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	8ª Leiria 03025
24,51	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	29-01-2011	1ª Inatel - Maia 41013
23,78	SÓNIA BICA	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	15-05-2011	1ª Maia 41023
23,65	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	10-06-2011	2ª V.N. Cerveira 49029
23,62	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	15-05-2011	2ª Maia 41023
23,27	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	1ª Guimarães 47028
23,02	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	1ª Guimarães 47002
22,70	Rafaela Moutinho	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	1ª Guimarães 47029
22,00	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-05-2011	3ª Maia 41023
21,60	BARBARA MACHADO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	4ª Maia 41023
21,45	CLAUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	2ª Inatel - Maia 41013
21,37	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	3ª Inatel - Maia 41013
21,33	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	1ª Maia 41020
21,12	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	28-05-2011	1ª Maia 41026
19,93	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	29-01-2011	4ª Inatel - Maia 41013
19,70	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	2ª Maia 41020
19,65	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	02-04-2011	1ª Braga 47021
19,59	HELENA CARVALHO	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	5ª Leiria 24031
19,18	RAQUEL VALENTE	96 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	6ª Leiria 24031
19,08	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	3ª Maia 41020
19,00	SARA MENDONÇA	96 Ini	Escola do Movimento	15-05-2011	5ª Maia 41023
18,88	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	5ª Inatel - Maia 41013
18,69	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	6ª Maia 41023
18,68	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	6ª Inatel - Maia 41013
18,50	Barbara Machado	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	2ª Maia 41026
18,29	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	16-04-2011	4ª Maia 41020
18,25	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	16-04-2011	5ª Maia 41020
18,06	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	07-05-2011	2ª Guimarães 47029 X
17,84	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	7ª Inatel - Maia 41013
17,72	Sónia Bica	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	28-05-2011	3ª Maia 41026
17,44	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	6ª Maia 41020
17,23	Raquel Valente	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	7ª Maia 41023
17,20	Sara Mendonça	96 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	7ª Maia 41020
16,77	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	28-05-2011	4ª Maia 41026
16,73	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	1ª Guimarães 47023
16,13	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	16-04-2011	8ª Maia 41020
15,92	INES SILVA	96 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	9ª Maia 41020
15,25	ANA ORFÃO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	8ª Maia 41023
15,12	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	29-01-2011	8ª Inatel - Maia 41013
15,10	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	02-04-2011	2ª Braga 47021
14,75	OLINDA SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	6ª Maia 41026
14,52	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	10ª Maia 41020
14,32	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	07-05-2011	7ª Guimarães 47029
14,31	Sofia Rocha	96 Ini	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	11ª Maia 41020
13,67	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	16-04-2011	12ª Maia 41020
13,35	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	9ª Inatel - Maia 41013
12,86	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	13ª Maia 41020
12,59	Ana Orfão	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-01-2011	10ª Inatel - Maia 41013
11,76	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	16-04-2011	14ª Maia 41020
11,54	Ana Patrícia Ricardo	96 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	15ª Maia 41020



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

				Dardo 500 Gr	Top	6,04
11,48	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	16ª	Maia 41020
11,47	BRUNA PINTO	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	29-01-2011	11ª	Inatel - Maia 41013
11,33	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	29-01-2011	12ª	Inatel - Maia 41013
11,10	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	17ª	Maia 41020
10,96	GABRIELA MOREIRA	96 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	13ª	Inatel - Maia 41013
10,61	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	16-04-2011	18ª	Maia 41020
10,40	DIANA PINTO	97 Ini	Futebol Clube de Parada	28-05-2011	7ª	Maia 41026
10,30	Gabriela Moreira	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	8ª	Maia 41026
9,78	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	16-04-2011	19ª	Maia 41020
9,77	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	16-04-2011	20ª	Maia 41020
9,51	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	16-04-2011	21ª	Maia 41020
9,27	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	22ª	Maia 41020
9,05	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	16-04-2011	23ª	Maia 41020
8,35	ANA ABREU	97 Ini	Maia Atlético Clube	29-01-2011	14ª	Inatel - Maia 41013
8,12	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	16-04-2011	24ª	Maia 41020
7,56	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	16-04-2011	25ª	Maia 41020
7,54	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	26ª	Maia 41020
6,04	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	16-04-2011	27ª	Maia 41020



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

Dardo 600 Gr						Top	8,40
20,20	BARBARA MACHADO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024	
17,17	JESSICA SERRA	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	27-11-2010	1ª	Maia 41002	
17,17	OLINDA SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41024	
15,61	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	26-03-2011	1ª	Maia 41017	
13,84	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	21-05-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41024	
13,76	ANA FONTES	95 Ini	Clube Spiridon de Gaia	27-11-2010	3ª	Maia 41002	
12,78	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	26-03-2011	2ª	Maia 41017	
10,79	RAQUEL SOARES	96 Ini	Clube Desp do Marco	26-03-2011	4ª	Maia 41017	
10,76	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	26-03-2011	5ª	Maia 41017	
8,40	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	26-03-2011	6ª	Maia 41017	



Ranking 2011
de

do escalão: **Infantis**

Femininos

Dardo 500 Gr

Top

1 0,23

22,18	CATARINA QUEIRÓZ	98 Inf	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	4ª Leiria 24031
16,20	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	28-05-2011	5ª Maia 41026
10,23	FRANCISCA BORGES	98 Inf	Maia Atlético Clube	23-07-2011	14ª Leiria 24031



Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Disco 0,750 Kg**

Top

1 0,99

24,26	HELENA MIRANDA	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	1ª	Inatel 41019
23,05	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	29-05-2011	1ª	Maia 41026
22,48	SONIA BICA	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	18-06-2011	1ª	Guimarães 47034
22,04	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	1ª	Inatel - Maia 41013
21,92	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	09-04-2011	2ª	Inatel 41019
21,50	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	Maia Atlético Clube	20-03-2011	1ª	Inatel 41016
21,37	SÓNIA BICA	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	29-05-2011	2ª	Maia 41026
21,26	OLINDA SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	3ª	Maia 41026
21,09	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	2ª	Inatel 41016
20,61	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	23-01-2011	2ª	Inatel - Maia 41013
20,11	CLAUDIA CAMPOS	97 Ini	Maia Atlético Clube	23-01-2011	3ª	Inatel - Maia 41013
19,13	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	09-04-2011	3ª	Inatel 41019
18,92	JÉSSICA EUSÉBIO	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	29-05-2011	4ª	Maia 41026
18,88	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	09-04-2011	4ª	Inatel 41019
18,77	RAQUEL RENTE	97 Ini	Aventura Gaia Clube	23-01-2011	4ª	Inatel - Maia 41013
18,62	Ines Neto	96 Ini	Clube Desp do Marco	20-03-2011	3ª	Inatel 41016
18,35	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	29-05-2011	5ª	Maia 41026
18,20	Sónia Bica	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	09-04-2011	5ª	Inatel 41019
18,12	Jéssica Eusébio	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	23-01-2011	5ª	Inatel - Maia 41013
17,98	ISABEL MONTEIRO	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	29-05-2011	6ª	Maia 41026
16,79	Isabel Monteiro	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	20-03-2011	4ª	Inatel 41016
16,46	Helena Miranda	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	20-03-2011	5ª	Inatel 41016
14,91	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	23-01-2011	6ª	Inatel - Maia 41013
14,85	Isabel Monteiro	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	09-04-2011	6ª	Inatel 41019
13,94	Ines Silva	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	09-04-2011	7ª	Inatel 41019
12,49	FLAVIA DIAS	97 Ini	Clube Desp do Marco	09-04-2011	8ª	Inatel 41019
10,99	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	09-04-2011	9ª	Inatel 41019



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

Disco 0,750 Kg

Top

8,50

19,16	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	09-04-2011	1ª Inatel 41019
12,82	RAFAELA MOUTINHO	97 Inf	Maia Atlético Clube	18-12-2010	1ª Guimarães 47004
10,44	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	09-04-2011	2ª Inatel 41019
8,50	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	09-04-2011	3ª Inatel 41019





Ranking 2011
de

do escalão: **Benjamins-A**

Femininos

Disco 0,750 Kg

Top

9,64

10,40	ANA FARIA	01 Ben-B Grupo Desportivo Moure	14-05-2011	2ª	Guimarães 47028
9,64	Ana Faria	01 Ben-B Grupo Desportivo Moure	18-06-2011	2ª	Guimarães 47034





Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

Disco 1 Kg

Top

2 1,63

35,89	CARINA MOUTINHO	84 Sen	Maia Atlético Clube	27-07-2011	1ª Vila Nova de Cerveira 49040
32,75	Carina Moutinho	84 Sen	Maia Atlético Clube	08-06-2011	3ª Maia 41027
21,63	JOANA SILVA	84 Sen	Escola do Movimento	19-02-2011	3ª Inatel - Maia 41014



Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

Disco 1 Kg						Top	2 3,39
32,40	MARTA MONTEIRO	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	13-03-2011	1ª	Maia 41015	
31,92	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	18-06-2011	3ª	Guimarães 47034	
30,80	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	22-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41031	
30,09	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014	
29,71	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	08-06-2011	5ª	Maia 41027	
29,04	Marta Monteiro	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	30-04-2011	4ª	Maia 41021	
23,87	RAQUEL SILVA	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	13-03-2011	5ª	Maia 41015	
23,39	Raquel Silva	90 S23	Clube de Atletismo de Avintes	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014	





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

Disco 1 Kg

Top

1 3,22

28,84	VANESSA PEDROSA	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	4ª	Guimarães 47034
27,81	DANIELA MIRANDA	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	22-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41031
27,32	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	11-06-2011	1ª	Braga 41032
27,26	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	11-06-2011	2ª	Braga 41032
26,44	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	5ª	Maia 41021
25,87	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	09-07-2011	12ª	Lisboa 03035
25,66	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	08-06-2011	7ª	Maia 41027
25,47	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	05-03-2011	10ª	Leiria 03016
25,14	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
24,76	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	13-03-2011	2ª	Maia 41015
23,77	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	02-07-2011	9ª	Guimarães 03034
23,27	ANA SOFIA GONÇALVE	93 Jun	Maia Atlético Clube	10-06-2011	7ª	V.N. Cerveira 49029
23,15	Daniela Miranda	93 Jun	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	3ª	Guimarães 47028
23,10	Vanessa Pedrosa	92 Jun	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
23,02	PAULA PONTES	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	8ª	Maia 41021
22,30	Paula Pontes	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	22-06-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41031
21,22	Paula Pontes	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	9ª	Maia 41027
20,31	Paula Pontes	92 Jun	Clube Desp da Póvoa	11-06-2011	5ª	Braga 41032
13,22	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	13-03-2011	8ª	Maia 41015

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Disco 1 Kg**

Top

1 6,09

33,50	DANIELA MIRANDA	93 Juv	Centro Desp Cult de Navais	27-11-2010	2ª	Guimarães 47002
32,66	ISABELA PEREIRA	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	09-07-2011	8ª	Lisboa 03035
31,93	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	18-06-2011	5ª	Pombal 03029
31,36	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41031
27,78	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	08-06-2011	6ª	Maia 41027
27,78	SARA COSTA	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	22-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41031
25,05	ANA FONTES	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	14-05-2011	1ª	Maia 41023
25,02	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	09-04-2011	2ª	Inatel 41019
24,98	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	10-06-2011	7ª	V.N. Cerveira 49029
24,80	CARLA GONÇALVES	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	1ª	Abrantes 03032
24,67	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	30-04-2011	6ª	Maia 41021
24,53	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	14-05-2011	2ª	Maia 41023
24,47	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-06-2011	3ª	Braga 41032
24,43	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	20-03-2011	1ª	Inatel 41016
24,40	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	3ª	Inatel 41019
24,40	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	14-05-2011	3ª	Maia 41023
24,32	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	30-04-2011	7ª	Maia 41021
24,20	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	20-03-2011	2ª	Inatel 41016
24,04	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	13-03-2011	3ª	Maia 41015
24,03	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	3ª	Guimarães / Leiria / E U Lis
23,96	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	4ª	Maia 41023
23,91	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	13-03-2011	4ª	Maia 41015
23,86	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	13-03-2011	6ª	Maia 41015
23,75	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	22-05-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41024
23,65	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	11-06-2011	4ª	Braga 41032
23,08	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	09-04-2011	4ª	Inatel 41019
22,78	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	22-06-2011	6ª	Póvoa de Varzim 41031
22,63	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	09-04-2011	5ª	Inatel 41019
22,58	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	4ª	Guimarães 47028
22,25	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	09-04-2011	3ª	Guimarães 47023
22,11	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	5ª	Guimarães 47034
22,07	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	15-07-2011	3ª	Lovelhe - Vila Nova de Cerv
22,00	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	08-06-2011	8ª	Maia 41027
21,69	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	19-02-2011	1ª	Inatel - Maia 41014
21,67	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	19-02-2011	2ª	Inatel - Maia 41014
21,59	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	22-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
21,40	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	09-04-2011	6ª	Inatel 41019
21,20	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
21,13	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	10-06-2011	9ª	V.N. Cerveira 49029
21,00	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	20-03-2011	3ª	Inatel 41016
20,88	Ana Fontes	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	3ª	Inatel - Maia 41014
20,88	Isabela Pereira	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	22-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
20,88	Sara Costa	94 Juv	Centro Desp Cult de Navais	08-06-2011	10ª	Maia 41027
20,73	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	20-03-2011	4ª	Inatel 41016
20,34	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	09-04-2011	7ª	Inatel 41019
20,17	Carla Gonçalves	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	4ª	Inatel - Maia 41014
18,49	Soraia Vasconcelos	95 Juv	Aventura Gaia Clube	13-03-2011	7ª	Maia 41015
18,10	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	7ª	Póvoa de Varzim 41024
18,09	Tania Suhm	95 Juv	Maia Atlético Clube	11-06-2011	6ª	Braga 41032
17,67	Melânia Fonte	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	19-02-2011	5ª	Inatel - Maia 41014
17,49	MARIANA PINTO	94 Juv	Escola do Movimento	19-02-2011	6ª	Inatel - Maia 41014
16,09	Ana Fontes	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	12ª	Leiria 03025



Ranking 2011
de

do escalão: **Iniciados**

Femininos

Disco 1 Kg

Top

13,93

21,10	TANIA SUHM	95 Ini	Maia Atlético Clube	28-11-2010	1ª Inatel - Porto 41003
20,50	HELENA MIRANDA	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	22-05-2011	5ª Póvoa de Varzim 41024
18,55	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	22-05-2011	6ª Póvoa de Varzim 41024
13,93	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	8ª Póvoa de Varzim 41024





Ranking 2011
de

do escalão: **Iniciados**

Femininos

Triatlo - Opcional

Top 1 5 3 2,00

1532	TERESA RAMOS	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	6ª Alpiarça 03008
	8.38 9.32 1.50				



Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Triatlo - Infantis**

Top 3 6 2,00

1160	CATARINA QUEIRÓS 6,75 10,88 3,90	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	1ª Braga 47010
1155	MÁRCIA DIAS 5,99 10,97 4,15	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	2ª Braga 47010
1146	CATARINA QUEIROS 6,64 10,77 3,78	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	1ª Maia 41005
1120	FÁTIMA SILVA 6,88 11,21 3,92	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	3ª Braga 47010
1078	CATARINA OLIVEIRA 7,95 12,45 4,22	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	5ª Braga 47010
1060	ANA SANTOS 6,27 11,62 4,11	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	6ª Braga 47010
1039	Fátima Silva 6,84 11,32 3,64	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	3ª Maia 41005
1012	Catarina Oliveira 7,83 12,67 4,09	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	4ª Maia 41005
928	NÁDIA ALMEIDA 6,49 12,04 3,73	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	5ª Maia 41005
917	Ana Santos 6,20 12,71 4,15	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	11-12-2010	6ª Maia 41005
910	MARIANA BARBOSA 6,81 12,70 3,95	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	7ª Maia 41005
885	CECILIA COSTA 6,47 12,48 3,81	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	8ª Maia 41005
872	Nádia Almeida 7,02 11,91 3,18	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	7ª Braga 47010
868	MARIA JOÃO SILVA 7,62 12,30 3,24	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	9ª Maia 41005
848	SOFIA CARNEIRO 6,96 12,55 3,53	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	10ª Maia 41005
842	Cecilia Costa 5,94 12,76 3,93	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	8ª Braga 47010
804	Mariana Barbosa 6,89 13,37 3,80	98 Inf	Maia Atlético Clube	15-01-2011	9ª Braga 47010
704	ANA SILVA 7,06 13,99 3,57	98 Inf	Ginásio da Trofa	11-12-2010	11ª Maia 41005
627	JOANA AREOSA 7,34 14,14 3,15	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	12ª Maia 41005
463	MARIANA FRANCO 6,62 14,95 2,82	98 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	15ª Maia 41005
362	INÊS FERRÃO 6,48 -2,70	98 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	17ª Maia 41005

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Pentatlo - Infantis**

Top 9 0 6,00

2521	CATARINA OLIVEIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029
	8,95 8,23 11,80 4,48 324,14					
2497	SUSANA SOUSA	99 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	1ª	Maia 41020
	8,51 9,33 10,62 4,40 358,98					
2453	Susana Sousa	99 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029
	8,58 9,78 10,79 3,90 357,25					
2393	NÁDIA ALMEIDA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	3ª	Guimarães 47029
	8,92 6,73 11,10 4,06 329,01					
2372	FÁTIMA SILVA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	2ª	Maia 41020
	8,68 8,41 10,95 3,60 326,63					
2346	ANA SANTOS	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	08-05-2011	4ª	Guimarães 47029
	8,92 6,01 11,23 4,10 327,88					
2344	Catarina Oliveira	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	3ª	Maia 41020
	8,81 8,56 11,95 4,18 323,80					
2337	Nádia Almeida	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	4ª	Maia 41020
	8,82 8,22 10,98 4,12 339,93					
2262	Ana Santos	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	5ª	Maia 41020
	8,61 6,16 11,38 4,17 332,16					
2250	CATARINA QUEIROS	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	6ª	Maia 41020
	9,22 7,77 10,68 4,18 342,81					
2210	Fátima Silva	98 Inf	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	6ª	Guimarães 47029
	8,78 7,45 11,52 3,64 340,76					
2135	MARIA JOÃO SILVA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	7ª	Maia 41020
	8,53 6,27 11,35 4,11 353,77					
2000	PATRICIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	8ª	Maia 41020
	8,96 6,59 13,27 4,06 321,43					
1946	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	9ª	Maia 41020
	8,74 5,67 12,89 3,76 325,45					
1900	SOFIA CARNEIRO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	10ª	Maia 41020
	9,11 6,69 11,93 3,95 351,47					
1882	ANA BALIO	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	11ª	Maia 41020
	9,01 7,14 12,64 3,71 340,18					
1829	CECILIA COSTA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	12ª	Maia 41020
	8,99 7,37 12,60 3,90 358,44					
1771	RAFAELA HORA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	13ª	Maia 41020
	9,13 5,43 11,96 3,34 338,06					
1756	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	17-04-2011	14ª	Maia 41020
	9,01 5,58 13,19 3,44 327,15					
1695	CATARINA BARREIRIN	98 Inf	Centro Desp Cult de Navais	17-04-2011	15ª	Maia 41020
	9,23 9,27 14,12 3,59 353,01					
1672	ANA SILVA	98 Inf	Ginásio da Trofa	17-04-2011	16ª	Maia 41020
	9,57 7,35 13,58 3,63 334,90					
1635	VANESSA PINTO	99 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	17ª	Maia 41020
	9,13 4,14 13,10 3,82 339,42					
1622	JOANA AREOSA	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	18ª	Maia 41020
	8,89 7,88 13,66 3,39 404,85					
1421	MÁRCIA CARREIRA	99 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	19ª	Maia 41020
	9,42 4,66 12,94 3,62 403,18					
1379	VIVIANA SOUSA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	20ª	Maia 41020
	9,61 5,32 14,07 3,38 343,08					
1228	MAFALDA SIMÕES	99 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	21ª	Maia 41020
	9,65 8,19 -3,57 419,23					
1212	MARIA GRÁCIO	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	22ª	Maia 41020
	9,75 4,55 12,69 3,41 423,13					



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

Pentatlo - Infantis

Top 9 0 6,00

1174	CATARINA RICARDO	98 Inf	Maia Atlético Clube	17-04-2011	23ª	Maia 41020
	10,19 5,41 14,83 3,25 343,84					
1172	BEATRIZ QUEIROS	99 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	24ª	Maia 41020
	10,05 5,20 13,36 3,44 413,54					
1154	DIANA PEREIRA	98 Inf	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	25ª	Maia 41020
	9,99 5,03 16,72 3,32 338,96					
1106	JOANA MATOS	99 Inf	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	26ª	Maia 41020
	9,81 4,78 15,05 3,23 357,25					
1087	ANDREIA SOUSA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	27ª	Maia 41020
	10,26 4,40 14,74 3,07 341,41					
906	INÊS FERRÃO	98 Inf	Escola do Movimento	17-04-2011	28ª	Maia 41020
	9,79 6,37 14,15 2,93 457,79					

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Triatlo - Iniciados**

Top 4 1 9,00

1490	ELSA MAIA 4.76 10.53 7.69	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	4ª	Alpiarça 03008
1430	Elsa Maia 4.81 10.86 7.42	96 Ini	Ginásio da Trofa	15-01-2011	1ª	Braga 47010
1389	Elsa Maia 4,80 10,96 7,07	96 Ini	Ginásio da Trofa	11-12-2010	1ª	Maia 41006
1286	RAFAELA MOUTINHO 4.32 11.18 7.93	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	3ª	Braga 47010
1281	INÊS SILVA 4.61 11.34 7.13	96 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	4ª	Braga 47010
1250	RAQUEL VALENTE 4,21 10,78 6,76	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	3ª	Maia 41006
1242	TERESA RAMOS 4.05 11.08 8.01	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	6ª	Braga 47010
1216	INES SILVA 4,38 11,43 7,24	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	4ª	Maia 41006
1167	Raquel Valente 3.89 10.80 6.67	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	7ª	Braga 47010
1156	CLÁUDIA CAMPOS 3.96 11.64 8.33	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	8ª	Braga 47010
1142	BEATRIZ OLIVEIRA 3.62 10.70 6.92	97 Ini	Maia Atlético Clube	15-01-2011	9ª	Braga 47010
1136	SOFIA ROCHA 4.02 11.28 6.97	96 Ini	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	10ª	Braga 47010
1125	Sofia Rocha 3,98 11,11 6,50	96 Ini	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	8ª	Maia 41006
1061	HELENA CARVALHO 4,21 11,97 6,70	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	12ª	Maia 41006
1042	ANA PATRICIA RICARD 3,59 11,20 6,76	96 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	13ª	Maia 41006
1001	ANA SILVA 4,16 12,42 6,91	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	11-12-2010	14ª	Maia 41006
883	ANA ORFÃO 4.03 12.71 6.10	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-01-2011	5ª	Braga 47008
869	Rafaela Moutinho 4.74 -7.68	97 Ini	Maia Atlético Clube	08-01-2011	6ª	Braga 47008
863	JOANA CARNEIRO 3,87 13,92 8,43	96 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	18ª	Maia 41006
727	DIANA BAPTISTA 3,87 13,50 5,64	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	21ª	Maia 41006
419	SARA MENDONÇA 2,72 -7,32	96 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	24ª	Maia 41006

Ranking
de 2011

do escalão: Infantis

Femininos**Triatlo - Iniciados**

Top 5 0 6,00

1304	RAFAELA MOUTINHO 4,30 10,90 7,57	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	2ª	Maia 41006
1193	BEATRIZ OLIVEIRA 3,89 10,75 6,96	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	5ª	Maia 41006
1165	CLAUDIA CAMPOS 4,15 11,67 7,85	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	6ª	Maia 41006
1148	TERESA RAMOS 4,11 11,75 7,93	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	7ª	Maia 41006
1114	ANA ABREU 4,33 11,31 5,52	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	9ª	Maia 41006
1107	ANA ALVES 4,18 11,17 5,63	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	10ª	Maia 41006
1064	INES DIAS 3,86 11,06 5,83	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	11ª	Maia 41006
971	SUSANA MOREIRA 4,41 12,74 6,12	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	15ª	Maia 41006
937	BEATRIZ MOURA 3,96 12,16 6,08	97 Inf	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	16ª	Maia 41006
912	DIANA OLIVEIRA 4,19 12,53 5,63	97 Inf	Maia Atlético Clube	11-12-2010	17ª	Maia 41006
814	ANA ORFÃO 4,29 13,81 5,98	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	19ª	Maia 41006
804	INES SILVA 3,71 12,56 5,68	97 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	20ª	Maia 41006
528	MARISA GOMES 3,18 14,04 5,55	97 Inf	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	22ª	Maia 41006
506	MARTA RODRIGUES 3,24 14,35 5,46	97 Inf	Escola do Movimento	11-12-2010	23ª	Maia 41006

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**Heptatlo - Iniciados**

Top 1 1 9,00

3626	ELSA MAIA	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	1ª	Maia 41020
	13,21 16,13 1,46 10,84 4,67 7,11 225,66					
3599	Elsa Maia	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029
	13,56 14,32 1,37 10,90 4,41 7,87 223,87					
3421	RAFAELA MOUTINHO	97 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029
	13,61 22,70 1,29 11,44 4,80 8,19 244,69					
3334	Rafaela Moutinho	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	2ª	Maia 41020
	13,52 21,33 1,30 11,50 4,86 8,96 244,85					
3109	TERESA RAMOS	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	3ª	Maia 41020
	14,35 17,44 1,46 11,70 4,34 8,58 248,63					
3025	Teresa Ramos	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	08-05-2011	4ª	Guimarães 47029
	14,99 18,06 1,41 11,67 4,16 8,20 249,34					
2943	ANA ALVES	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	4ª	Maia 41020
	13,86 12,86 1,22 11,07 4,60 6,44 242,31					
2928	RAQUEL VALENTE	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	5ª	Maia 41020
	13,33 19,08 1,22 11,62 4,07 7,29 242,81					
2794	ANA SILVA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	6ª	Maia 41020
	14,97 11,76 1,54 11,92 4,45 7,68 307,76					
2713	MARIANA FERREIRA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	7ª	Maia 41020
	14,05 11,10 1,26 11,68 3,97 5,00 230,33					
2644	SOFIA ROCHA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	8ª	Maia 41020
	14,36 14,31 1,22 11,08 4,42 7,56 314,00					
2593	ANDREIA RODRIGUES	96 Ini	Ginásio da Trofa	17-04-2011	9ª	Maia 41020
	15,58 7,56 1,30 11,81 4,34 4,57 230,52					
2561	BEATRIZ MOURA	97 Ini	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	10ª	Maia 41020
	16,22 8,12 1,26 11,37 3,90 6,05 232,34					
2381	ANA PATRICIA RICARD	96 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	11ª	Maia 41020
	14,14 11,54 11,74 3,99 7,63 240,72					
2350	DIANA OLIVEIRA	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	12ª	Maia 41020
	15,95 10,61 1,22 11,27 3,82 5,90 252,76					
2152	CATARINA BARBOSA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	13ª	Maia 41020
	17,07 9,77 1,22 11,48 4,09 5,31 302,01					
2088	INES NETO	96 Ini	Clube Desp do Marco	17-04-2011	14ª	Maia 41020
	16,47 18,25 1,22 13,02 3,21 6,42 250,88					
2008	JOANA CARNEIRO	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	15ª	Maia 41020
	16,81 11,48 1,22 12,29 3,92 8,12 327,71					
1964	INES SILVA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	16ª	Maia 41020
	16,05 13,67 1,30 12,67 3,65 5,66 318,45					
1834	BARBARA MACHADO	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	24ª	Maia 41020
	15,84 19,70 1,14 12,63 3,59 7,49					
1673	MONIKA ALEK	96 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	17ª	Maia 41020
	17,80 6,04 12,43 3,43 4,74 232,85					
1673	DIANA BAPTISTA	96 Ini	Clube Desp da Póvoa	17-04-2011	18ª	Maia 41020
	-9,78 1,26 11,90 3,79 5,71 311,08					
1621	MARTA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	19ª	Maia 41020
	18,12 9,27 1,10 11,62 3,48 5,61 328,06					
1564	RAQUEL MARAFONA	96 Ini	Clube de Atletismo da Póvoa do Varzi	17-04-2011	20ª	Maia 41020
	17,87 9,51 1,06 12,71 3,23 6,19 307,82					
1332	ADRIANA COSTA	97 Ini	Clube Spiridon de Gaia	17-04-2011	21ª	Maia 41020
	19,29 14,52 12,25 2,96 4,82 305,00					
1289	HELENA SILVA	97 Ini	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	22ª	Maia 41020
	-7,54 11,84 2,74 4,45 241,46					
1193	RITA RODRIGUES	97 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	23ª	Maia 41020
	19,10 9,05 12,12 3,61 5,30 338,31					



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

Heptatlo - Iniciados						Top	1 1 9,00
1167	INES SILVA 14,68 15,92 1,34	96 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	28ª	Maia 41020	
909	JÉSSICA EUSÉBIO 16,04 18,29 1,14 -	96 Ini	Centro Desp Cult de Navais	17-04-2011	26ª	Maia 41020	
836	SARA MENDONÇA 28,44 17,20 13,62 3,08 6,83	96 Ini	Escola do Movimento	17-04-2011	25ª	Maia 41020	
639	BEATRIZ OLIVEIRA 13,32	97 Ini	Maia Atlético Clube	17-04-2011	29ª	Maia 41020	
119	ANA CORREIA - 13,89	96 Ini	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	17-04-2011	27ª	Maia 41020	





Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

Triatlo - Juvenis

Top 1 2 9 1,00

1641	SARA SILVA 1.42 10.23 8.58	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-02-2011	8ª	Alpiarça 03008
1562	Sara Silva 1,38 10,24 8,06	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	1ª	Maia 41007
1552	RITA MOTA 1.39 10.60 8.72	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	15-01-2011	1ª	Braga 47010
1522	Rita Mota 1,34 10,65 9,21	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-12-2010	4ª	Maia 41007
1504	Sara Silva 1.39 10.53 7.80	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	2ª	Braga 47010
1479	ANA BAPTISTA 1.29 10.41 8.68	94 Juv	Futebol Clube de Parada	15-01-2011	3ª	Braga 47010
1476	Ana Baptista 1,30 10,14 7,71	94 Juv	Futebol Clube de Parada	11-12-2010	6ª	Maia 41007
1446	ISABELA PEREIRA 1.39 11.12 8.43	95 Juv	Clube Desp da Póvoa	15-01-2011	5ª	Braga 47010
1376	TANIA SHUM 1.34 10.94 7.71	95 Juv	Maia Atlético Clube	15-01-2011	6ª	Braga 47010
1291	CARLA GONÇALVES 1.29 11.82 9.27	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-01-2011	11ª	Braga 47010



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

Triatlo - Juvenis

Top 8 4 7,00

1536	TANIA SUHM 1,38 10,51 8,40	95 Ini	Maia Atlético Clube	11-12-2010	2ª Maia 41007
1532	ISABELA PEREIRA 1,42 11,02 9,01	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	3ª Maia 41007
1485	ANA QUEIROS 1,30 10,35 8,44	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	5ª Maia 41007
1269	JESSICA SERRA 1,34 11,44 7,30	95 Ini	Clube Desp da Póvoa	11-12-2010	7ª Maia 41007
1226	CARLA GONÇALVES 1,26 11,85 8,82	95 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	11-12-2010	8ª Maia 41007
847	MARIANA OLIVEIRA 1,18 12,59 5,65	95 Ini	Escola do Movimento	11-12-2010	9ª Maia 41007

Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**Heptatlo - Juvenis**

Top 1 2 5 1,00

3666	RITA MOTA	94 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	17-04-2011	1ª	Maia 41020
	16,42 1,54 9,25 28,83 5,12 18,37 252,47					
3630	ANA QUEIROS	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	4ª	Luso 03028
	16,95 1,35 9,67 27,61 4,62 20,11 233,67					
3378	ANA QUEIRÓS	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	1ª	Guimarães 47029
	17,83 1,29 9,23 27,99 4,62 21,11 238,23					
3342	Rita Mota	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	08-05-2011	2ª	Guimarães 47029
	16,53 1,53 10,08 28,74 4,66 250,56					
3234	SARA SILVA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	2ª	Maia 41020
	17,43 1,42 9,02 30,21 4,61 22,04 252,76					
3222	Ana Queiros	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	3ª	Maia 41020
	17,61 1,26 8,44 27,62 4,33 18,70 239,02					
3173	Sara Silva	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	12-06-2011	8ª	Luso 03028
	17,22 1,44 8,22 29,98 4,58 21,50 257,97					
3103	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	17-04-2011	4ª	Maia 41020
	19,86 1,26 8,37 28,23 4,41 24,90 237,84					
3099	ANA BAPTISTA	94 Juv	Futebol Clube de Parada	17-04-2011	5ª	Maia 41020
	17,14 1,30 8,30 28,06 4,12 16,27 245,80					
2579	TANIA SUHM	95 Juv	Maia Atlético Clube	17-04-2011	6ª	Maia 41020
	20,77 1,34 9,15 28,94 4,51 17,89 323,97					
2431	MELÂNIA FONTE	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	17-04-2011	7ª	Maia 41020
	18,34 1,26 7,12 30,30 4,01 13,55 304,60					
2226	CARLA MOTA	94 Juv	Maia Atlético Clube	17-04-2011	8ª	Maia 41020
	18,37 1,38 8,28 31,40 4,13 11,90 -					
2115	MARIANA OLIVEIRA	95 Juv	Escola do Movimento	17-04-2011	9ª	Maia 41020
	20,60 1,22 6,18 30,22 4,28 255,69					
1251	ANA GOMES	95 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	17-04-2011	10ª	Maia 41020
	21,88 1,22 4,88 32,90 3,24 9,93					



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

4X60 Metros

Top

4 1,00

3 2,90	MAIA A. C.	98 Inf	Maia Atlético Clube	18-06-2011	1ª	Póvoa de Varzim 41029
	<i>Joana Areosa (1998)/ Inês Ribeiro (1998)/ Mariana Barbosa (1998)/ Carolina Suzano (1998)</i>					
3 3,80	C. SPIRIDON GAIA	98 Inf	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41029
	<i>Viviana Sousa (1998)/ Ana Balio (1998)/ Nádía Almeida (1998)/ Ana Santos (1998)</i>					
3 5,00	C. D. MARCO	98 Inf	Clube Desp do Marco	18-06-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41029
	<i>Jessica Neto (1999)/ Ana Dias (1998)/ Lara Martins (1999)/ Ana Neto (1998)</i>					
3 5,30	C + S LAVRA	98 Inf	Clube Desporto C+S de Lavra	18-06-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41029
	<i>Rafaela Hora (1998)/ Catarina Silva (1998)/ Maria Grácio (1999)/ Catarina Queirós (1998)</i>					
4 1,00	A. D. AMARANTE	99 Inf	Ass Desportiva de Amarante	18-06-2011	5ª	Póvoa de Varzim 41029
	<i>Ana Silva (1999)/ Micaela Gameiro (1999)/ Andreia Carvalho (1999)/ Helena Silva (1999)</i>					

Ranking
de 2011

do escalão: Iniciados

Femininos**4X80 Metros**

Top

4 9,85

4 1,50	MAIA A. C.	96 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	1ª	Maia 41023
	<i>Ana Alves (1997)/ Inês Dias (1997)/ Inês Aires (1997)/ Helena Carvalho (1996)</i>					
4 1,71	MAIA AC	96 Ini	Maia Atlético Clube	23-07-2011	2ª	Leiria 24031
	<i>Diana Oliveira (1996) / Inês Dias (1997) / Inês Pacheco (1998) / Helena Carvalho (1996)</i>					
4 1,74	MAIA A. C. (A)	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª	Maia 41026
	<i>Ana Alves (1997) / Ines Dias (1997) / Ines Pacheco (1997) / Helena Carvalho (1996)</i>					
4 2,22	AA PORTO	96 Ini	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	4ª	Leiria 03025
	<i>Rafaela Moutinho (1997) / Elsa Maia (1996) / Ana Silva (1996) / Ana Alves (1997)</i>					
4 3,77	Maia A. C.	96 Ini	Maia Atlético Clube	14-05-2011	2ª	Maia 41023
	<i>Ana Abreu (1997)/ Beatriz Oliveira (1997)/ Diana Oliveira (1997)/ Ana Ricardo (1996)</i>					
4 3,80	MAIA A. C. - C	96 Ini	Maia Atlético Clube	28-05-2011	1ª	Maia 41026
	<i>Joana Areosa (1998)/ Inês Ribeiro (1998)/ Ana Patricia Ricardo (1996)</i>					
4 3,87	C. SPIRIDON DE GAIA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	28-05-2011	3ª	Maia 41026
	<i>Catarina Barbosa (1996) / Barbara Machado (1997) / Ana Santos (1998) / Mariana Ferreira (1996)</i>					
4 3,93	C. D. C + S LAVRA	96 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	28-05-2011	4ª	Maia 41026
	<i>Rafaela Hora (1998)/ Márcia Dias (1999) / Raquel Valente (1996) / Ana Orfão (1997)</i>					
4 3,99	C+S LAVRA	96 Ini	ESCOLA C+S LAVRA	23-07-2011	6ª	Leiria 24031
	<i>Ana Orfão (1997) / Raquel Valente (1996) / Márcia Dias (1997) / Teresa Ramos (1997)</i>					
4 4,12	C + S LAVRA	97 Ini	Clube Desporto C+S de Lavra	14-05-2011	3ª	Maia 41023
	<i>Ana Orfão (1997)/ Inês Silva (1997)/ Raquel Valente (1996)/ Teresa Ramos (1997)</i>					
4 4,79	CLUBE SPIRIDON GAIA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	14-05-2011	4ª	Maia 41023
	<i>Catarina Barbosa (1996)/ Mariana Neves (1996)/ Adriana Costa (1997)/ Mariana Ferreira (1996)</i>					
4 5,17	ESCOLA DO MOVIMEN	95 Ini	Escola do Movimento	28-05-2011	2ª	Maia 41026
	<i>Joana Carneiro (1996) / Rita Rodrigues (1997) / Susana Moreira (1997) / Marta Rodrigues (1997)</i>					
4 5,53	CLDE-P	97 Ini	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	4ª	Guimarães 47026
	<i>Inês Silva (1997) / Ana Maia (1997) / Teresa Ramos (1997) / Ana Orfão (1997)</i>					
4 5,56	F. C. PARADA	96 Ini	Futebol Clube de Parada	14-05-2011	5ª	Maia 41023
	<i>Carla Rodrigues (1996)/ Mónica Rodrigues (1996)/ Beatriz Moura (1997)/ Sofia Rocha (1996)</i>					
4 6,80	ESCOLA MOVIMENTO	96 Ini	Escola do Movimento	14-05-2011	6ª	Maia 41023
	<i>Marta Rodrigues (1997)/ Ana Rita Silva (1996)/ Rita Rodrigues (1997)/ Joana Carneiro (1996)</i>					
4 9,85	C. A. AVINTES	96 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	28-05-2011	4ª	Maia 41026
	<i>Mariana Meira (1996) / Isabel Monteiro (1996) / Bruna Pinto (1997) / Sónia Bica (1997)</i>					



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

4X80 Metros

Top

4 5,55

4 3,28	MAIA A. C. (B)	96 Inf	Maia Atlético Clube	28-05-2011	2 ^a	Maia 41026
	<i>Ines Silva (1996) / Ana Abreu (1997) / Beatriz Oliveira (1997) / Susana Sousa (1999)</i>					
4 5,55	C. D. MARCO	96 Inf	Clube Desp do Marco	28-05-2011	3 ^a	Maia 41026
	<i>Raquel Soares (1996) / Ines Neto (1996) / Flavia Dias (1997) / Ana Neto (1998)</i>					



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 4,37

5 4,37

CLU.DES.C+S LAVRA

94 Sen

Clube Desporto C+S de Lavra

28-05-2011

3ª

Guimarães / Leiria / E U Lis

Ana Farias (1995) / Sara Silva (1994) / Melânia Fonte (1995) / Ana Queiros (1995)



Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

4X100 Metros Planos

Top

5 1,93

5 1,93

MAIA A. C.

93 Jun Maia Atlético Clube

11-06-2011 1ª Braga 41032

Tania Suhm (1995) / Silvia Florido (1993) / Beatriz Marques (1994) / Daniela França (1995)



Ranking
de 2011

do escalão: Juvenis

Femininos**4X100 Metros Planos**

Top

6 1,99

5 1,10	MAIA AC	94 Juv	Maia Atlético Clube	18-06-2011	4ª	Pombal 03029
	<i>Ana Alves (1997) / Ines Dias (1996) / Beatriz Marques (1994) / Daniela França (1995)</i>					
5 1,66	AA PORTO	94 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	05-06-2011	4ª	Leiria 03025
	<i>Jessica Serra (1995) / Rita Mota (1994) / Ana Batista (1994) / Daniela França (1995)</i>					
5 3,83	CLDE PORTO	94 Juv	Seleção CLDE Porto	30-04-2011	2ª	Guimarães 47026
	<i>Ana Valente (1996) / Sara Silva (1994) / Ana Rita Queirós (1995) / Ana Raquel Batista (1994)</i>					
5 6,46	C + S LAVRA	95 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	15-05-2011	1ª	Maia 41023
	<i>Silvia Santos (1994) / Carla Gonçalves (1995) / Sara Silva (1994) / Rita Queirós (1995)</i>					
5 6,78	C D C+S LAVRA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	5ª	Abrantes 03032
	<i>Liliana Rodrigues (1995) / Sara Silva (1994) / Melânia Fonte (1995) / Carla Gonçalves (1995)</i>					
5 6,81	ESCOLA DO MOVIMEN	95 Juv	Escola do Movimento	21-05-2011	2ª	Póvoa de Varzim 41024
	<i>Rebeca Cohen / Rita Ferraz / Cristiana Sousa / Mariana Oliveira</i>					
5 7,09	ESCOLA DO MOVIMEN	94 Juv	Escola do Movimento	18-06-2011	2ª	Pombal 03029
	<i>Cristiana Sousa (1995) / Rita Ferraz (1994) / Mariana Oliveira (1995) / Rebeca Cohen (1995)</i>					
5 9,38	C + S LAVRA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	21-05-2011	3ª	Póvoa de Varzim 41024
	<i>Sofia Almeida / Silvia Santos / Melania Fonte / Ana Orfão</i>					
6 1,99	CPTB CARCAVELOS	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	21-05-2011	4ª	Póvoa de Varzim 41024
	<i>Ana Correia / Ana Gomes / Daniela Machado / Patricia Oliveira</i>					



Ranking 2011
de

do escalão: **Iniciados**

Femininos

4X100 Metros Planos

Top 5 2,75

5 2,75

MAIA A. C.

97 Ini Maia Atlético Clube

21-05-2011

1ª Póvoa de Varzim 41024

Inês Dias/ Beatriz Oliveira/ Inês Aires/ Helena Carvalho





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

4X200 Metros

Top 1 5 7,42

1 5 7,37	ARLV GONDOMARENS 92 Jun Ass Rec Luz e Vida Gondomarense 06-02-2011 3ª Pombal 03009 <i>Sara Marinho (1993) / Alexandra Silva (1993) / Vitória Oliveira (1992) / Ana Silva (1993)</i>
1 5 7,42	A R LUZ VIDA GONDOM 92 Jun Ass Rec Luz e Vida Gondomarense 23-01-2011 2ª Pombal 03006 <i>Rita Mota (1994) / Vitória Oliveira (1992) / Alexandra Silva (1993) / Ana Silva (1993)</i>



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

4X400 Metros

Top **4 3 8,53**

4 3 8,53

C D C+S LAVRA

85 Sen

Clube Desporto C+S de Lavra

26-06-2011

2ª Abrantes 03032

Ana Queiros (1995) / Carla Sousa (1985) / Alexandra Rodrigues (1994) / Silvia Santos (1994)





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

4X400 Metros

Top **4 3 4,62**

4 3 4,62

A. R. L. V. GONDOMAR 92 Jun Ass Rec Luz e Vida Gondomarense 12-06-2011 1ª Braga 41032
Sara Marinho (1993) / Vitória Oliveira (1992) / Ana Silva (1993)/ Alexandra Oliveira (1993)





Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

4X300 Metros

Top **3 2 8,54**

2 5 6,64	MAIA AC	94 Juv	Maia Atlético Clube	19-06-2011	1ª Pombal 03029
	<i>Beatriz Marques (1994) / Ines Dias (1996) / Ana Alves (1997) / Daniela França (1995)</i>				
3 1 9,06	A. R. L. V. GONDOMAR	95 Juv	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	22-05-2011	1ª Póvoa de Varzim 41024
	<i>Helena Silva/ Filipa Santos/ Diana Oliveira/ Monika Aleksandra</i>				
3 2 7,21	C + S LAVRA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	22-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024
	<i>Silvia Santos/ Alexandra Rodrigues/ Sofia Almeida/ Melania Fonte</i>				
3 2 8,54	CPTB CARCAVELOS	94 Juv	C. POP. TRABALHADORES BAIRR	22-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024
	<i>Ana Correia/ Ana Gomes/ Daniela Machado/ Patricia Oliveira</i>				



Ranking 2011
de

do escalão: Seniores

Femininos

Estafeta Olimpica

Top 4 1 3,77

4 1 3,77

EQUIPA MISTA

81 Sen ASSOC. ATLETISMO DO PORTO 06-07-2011 1ª Maia 41034

Sónia Fernandes (1983)/ Lidia Sousa (1988)/ Carina Marques (1987)/ Elisabete Azevedo (1981)





Ranking 2011
de

do escalão: **Sub23**

Femininos

Estafeta Olimpica

Top **4 3 9,97**

4 3 9,97

C. SPIRIDON DE GAIA 91 S23 Clube Spiridon de Gaia 06-07-2011 4ª Maia 41034
Joana Fortuna (1991)/ Elisabete Pinho (1995)/ Daniela Cruz (1993)/ Vanessa Pedrosa (1992)





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

Estafeta Olimpica

Top 4 3 3,55

4 3 3,55

A. R. L. V. GONDOMAR 93 Jun Ass Rec Luz e Vida Gondomarense 06-07-2011 2ª Maia 41034
Alexandra Silva (1993)/ Diana Oliveira (1995)/ Sara Marinho (1993)/ Ana Silva (1993)





Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

Estafeta Olímpica

Top 4 5 5,72

4 3 8,71	C + S LAVRA	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	06-07-2011	3ª	Maia 41034	<i>Alexandra Rodrigues (1994)/ Silvia Santos (1994)/ Rita Queirós (1995)/ Melania Fonte (1995)</i>
4 5 5,72	ESCOLA MOVIMENTO	94 Juv	Escola do Movimento	06-07-2011	5ª	Maia 41034	<i>Ana Rita Ferraz (1994)/ Cristiana Sousa (1995)/ Rebeca Cohen (1995)/ Mariana Oliveira (1995)</i>



Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 2 2 1 7,55

2 1 0 6,02	ANA OLIVEIRA	86 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	18-12-2010	3ª Braga 47006
2 2 1 7,55	Ana Oliveira	86 Sen	CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA	15-01-2011	5ª Braga 47011





Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 1 6 4 6,09

1 4 5 1,02	NÁDIA CANCELA	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	15-01-2011	1ª Braga 47011
1 4 5 9,56	NADIA CANCELA	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	22-01-2011	1ª Pombal 03006
1 5 0 1,05	Nadia Cancela	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	05-02-2011	3ª Pombal 03009
1 6 4 6,09	SOFIA SILVA	93 Jun	Clube de Atletismo de Avintes	22-01-2011	6ª Pombal 03006





Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 2 3 4 4,11

1 5 1 7,47	NADIA CANCELA	93 Juv	Casa do Benfica em Paredes	18-12-2010	1ª Braga 47006
1 5 2 9,50	Nadia Cancela	93 Juv	CASA BENFICA PORTO	08-12-2010	99ª Pombal 24002
1 5 2 9,50	Nadia Cancela	93 Juv	Casa do Benfica em Paredes	08-12-2010	1ª Pombal 24002
1 6 3 0,01	ELISABETE PINHO	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	22-01-2011	5ª Pombal 03006
1 6 3 6,18	Elisabete Pinho	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	15-01-2011	2ª Braga 47011
1 7 0 9,22	SORAIA VASCONCELO	95 Juv	Aventura Gaia Clube	22-01-2011	8ª Pombal 03006
1 7 1 5,20	SOFIA SILVA	93 Juv	Clube de Atletismo de Avintes	18-12-2010	2ª Braga 47006
2 1 2 6,27	SILVIA SANTOS	94 Juv	Clube Desporto C+S de Lavra	25-06-2011	6ª Abrantes 03032
2 1 2 8,58	ANA FERREIRA	95 Juv	Atlético Clube Alfenense	15-01-2011	4ª Braga 47011
2 3 4 4,11	SOFIA GONCALVES	93 Juv	Maia Atlético Clube	18-12-2010	4ª Braga 47006



Ranking 2011
de

do escalão: Infantis

Femininos

3.000 Metros Marcha

Top 22 06,87

1 8 5 9,88	ANDREIA SOUSA	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	19-06-2011	1ª Póvoa de Varzim 41029
1 9 0 5,26	ANA NETO	98 Inf	Clube Desp do Marco	19-06-2011	2ª Póvoa de Varzim 41029
1 9 3 0,36	JESSICA SILVA	99 Inf	Clube Desp do Marco	19-06-2011	3ª Póvoa de Varzim 41029
1 9 5 1,97	LARA MARTINS	99 Inf	Clube Desp do Marco	19-06-2011	4ª Póvoa de Varzim 41029
2 0 2 2,39	Ana Neto	98 Inf	Clube Desp do Marco	13-03-2011	1ª Maia 41015
2 0 4 4,10	Andreia Sousa	98 Inf	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	13-03-2011	2ª Maia 41015
2 0 5 8,95	Jessica Silva	99 Inf	Clube Desp do Marco	13-03-2011	3ª Maia 41015
2 1 4 2,71	JESSICA NETO	99 Inf	Clube Desp do Marco	13-03-2011	4ª Maia 41015
2 1 4 8,45	ANA DIAS	99 Inf	Clube Desp do Marco	13-03-2011	5ª Maia 41015
2 2 0 6,87	Lara Martins	99 Inf	Clube Desp do Marco	13-03-2011	6ª Maia 41015



Ranking 2011
de

do escalão: Iniciados

Femininos

4.000 Metros Marcha

Top **3 8 3 1,82**

2 7 4 8,39	SARA COSTA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	1ª	Maia 41026
2 9 4 0,67	CAROLINA CARNEIRO	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	29-05-2011	2ª	Maia 41026
3 2 0 4,73	BRUNA PINTO	97 Ini	Clube de Atletismo de Avintes	29-05-2011	3ª	Maia 41026
3 8 3 1,82	MARIANA RODRIGUES	96 Ini	Clube Desp do Marco	29-05-2011	4ª	Maia 41026





Ranking 2011
de

do escalão: **Seniores**

Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 3 7 4 6,30

3 7 4 6,30

ANA OLIVEIRA

86 Sen CLUBE DESP. CULT. V. N. GAIA 29-01-2011 2ª Inatel - Maia 41013





Ranking 2011
de

do escalão: **Juniores**

Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 3 1 1 6,89

3 1 1 6,89

SOFIA SILVA

93 Jun

Clube de Atletismo de Avintes

29-01-2011

1ª Inatel - Maia 41013





Ranking 2011
de

do escalão: Juvenis

Femininos

5.000 Metros Marcha

Top 39 5 1,71

27 3 3,41	ELISABETE PINHO	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	18-06-2011	5ª	<i>Pombal 03029</i>
28 0 4,50	Elisabete Pinho	95 Juv	ASSOC. ATLETISMO DO PORTO	04-06-2011	3ª	<i>Leiria 03025</i>
28 0 9,72	Elisabete Pinho	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	26-03-2011	1ª	<i>Maia 41017</i>
28 2 7	Elisabete Pinho	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	19-02-2011	4ª	<i>Batalha 03012</i>
29 2 8,27	Elisabete Pinho	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	14-05-2011	1ª	<i>Maia 41023</i>
30 5 5,95	Elisabete Pinho	95 Juv	Clube Spiridon de Gaia	22-05-2011	1ª	<i>Póvoa de Varzim 41024</i>
38 3 0	ANA FERREIRA	95 Juv	Atlético Clube Alfenense	19-02-2011	11ª	<i>Batalha 03012</i>
39 5 1,71	Ana Ferreira	95 Juv	Atlético Clube Alfenense	29-01-2011	3ª	<i>Inatel - Maia 41013</i>



Ranking 2011
de

do escalão: **Iniciados**

Femininos

5.000 Metros Marcha

Top **3 7 5 6,57**

3 0 5 6,50	SARA COSTA	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	22-05-2011	2ª Póvoa de Varzim 41024
3 7 5 6,57	CAROLINA CARNEIRO	96 Ini	Clube Spiridon de Gaia	22-05-2011	3ª Póvoa de Varzim 41024



Ranking 2011
de

do escalão: Juniores

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 1 1 0 5 1,00

5 3 4 2	NADIA CANCELA	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	19-02-2011	1ª Batalha 03012
5 4 3 3,66	Nadia Cancela	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	02-07-2011	3ª Guimarães 03034
5 6 0 1,94	Nadia Cancela	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	11-06-2011	1ª Braga 41032
5 6 1 5,77	NÁDIA CANCELA	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	16-04-2011	1ª Luso 38022
5 6 1 5,77	Nádia Cancela	93 Jun	Casa do Benfica em Paredes	16-04-2011	1ª Luso 38022
1 0 0 2 3	SOFIA SILVA	93 Jun	Clube de Atletismo de Avintes	19-02-2011	4ª Batalha 03012
1 0 0 4 3,25	VITÓRIA OLIVEIRA	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	09-07-2011	6ª Lisboa 03035
1 0 3 5 1,23	Sofia Silva	93 Jun	Clube de Atletismo de Avintes	11-06-2011	3ª Braga 41032
1 0 5 1 1,03	Vitória Oliveira	92 Jun	Ass Rec Luz e Vida Gondomarense	11-06-2011	4ª Braga 41032
1 1 0 5 1	DANIELA PEREIRA	92 Jun	Aventura Gaia Clube	19-02-2011	10ª Batalha 03012



Ranking 2011
de

do escalão: **Juvenis**

Femininos

10.000 Metros Marcha

Top 5 8 4 4,63

5 8 4 4,63

ELISABETE PINHO

95 Juv

Clube Spiridon de Gaia

11-06-2011

2ª Braga 41032

