



Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos****100 Metros planos**

Top

**2 8,07**

<b>1 2,88</b>	+ 1,6	<b>INÊS MATOS LUÍS</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	21/05/2016	4ª	Maia 41032
<b>1 2,89</b>	+ 1,6	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/06/2016	7ª	Maia 41036
<b>1 2,94</b>		Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	7ª	Maia 41041
<b>1 3,12</b>	0,0	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/05/2016	3ª	Amarante 41027
<b>1 3,29</b>	- 4,0	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	16/07/2016	2ª	Setubal 03048
<b>1 3,32</b>	+ 1,8	<b>SOFIA LASCASAS</b>	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	04/06/2016	4ª	Maia 41036
<b>1 3,34</b>	0,0	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/05/2016	2ª	Amarante 41027
<b>1 3,41</b>	- 1,4	<b>JÉSSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41033
<b>1 3,2</b>	- 1,2	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16/04/2016	2ª	Maia 41022
<b>1 3,51</b>	- 3,2	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	4ª	Viana do Castelo 03034
<b>1 3,55</b>	+ 1,6	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	21/05/2016	8ª	Maia 41032
<b>1 3,69</b>	- 0,2	<b>DIANA BAPTISTA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	22/06/2016	1ª	Braga 47021
<b>1 3,6</b>	- 2,2	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	16/04/2016	1ª	Maia 41022
<b>1 3,7</b>	- 1,2	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	16/04/2016	6ª	Maia 41022
<b>1 3,7</b>	- 1,4	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	3ª	Lousada 41029
<b>1 3,98</b>	- 1,4	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/05/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41033
<b>1 4,16</b>	- 1,3	Catarina Barbosa	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	21/05/2016	3ª	Maia 41032
<b>1 4,36</b>	- 1,5	<b>ALEXANDRA CUNHA</b>	95 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
<b>1 4,3</b>	- 2,2	<b>MARIANA MEIRA</b>	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	2ª	Maia 41022
<b>1 4,62</b>	- 1,3	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	21/05/2016	7ª	Maia 41032
<b>1 4,4</b>	- 1,3	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	07/05/2016	3ª	Lousada 41029
<b>1 4,6</b>	- 2,2	<b>JULIANA FERREIRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	16/04/2016	3ª	Maia 41022
<b>1 4,86</b>	- 0,5	<b>SÍLVIA SANTOS</b>	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	21/05/2016	3ª	Maia 41032
<b>1 5,2</b>	- 3,0	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	02/04/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>1 8,07</b>	- 1,1	<b>BRUNA COSTA</b>	96 S23	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	7ª	Póvoa de Varzim 41033
<b>1 8,95</b>	- 1,5	<b>ELSA RODRIGUES</b>	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	28/05/2016	6ª	Viana do Castelo 03034
<b>2 4,47</b>	- 1,8	<b>SÍLVIA TEIXEIRA</b>	94 S23	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	07/05/2016	2ª	Luso 30039
<b>2 8,07</b>	- 1,8	<b>MARLENE SOUSA</b>	95 S23	CLUBE DE ATLETISMO DO TÂMEG	07/05/2016	4ª	Luso 30039

**Marcas com vento antiregulamentar**

<b>1 2,79</b>	+ 4,3	Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	25/06/2016	6ª	Maia 03039
<b>1 2,95</b>		Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	6ª	Maia 41041
<b>1 3,25</b>	+ 2,1	Sofia Lascasas	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	30/04/2016	4ª	Lousada 41026
<b>1 3,42</b>	+ 2,5	Sofia Lascasas	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	4ª	Maia 41038
<b>1 3,85</b>		Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	1ª	Maia 41041
<b>1 3,89</b>	+ 3,1	Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	2ª	Maia 41038
<b>1 4,60</b>		Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	6ª	Maia 41041
<b>1 4,66</b>		Beatriz Lemos	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	7ª	Maia 41041
<b>1 4,75</b>	+ 3,1	Beatriz Lemos	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	6ª	Maia 41038
<b>1 8,98</b>		Elsa Rodrigues	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	7ª	Maia 41041
<b>1 9,68</b>	+ 3,1	Elsa Rodrigues	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	7ª	Maia 41038



Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**60 Metros Planos**

Top

**9,12**

**9,12** + 0,8 **MARIANA MEIRA**

96 S23

CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO 20/02/2016

4ª Póvoa de Varzim 41008





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**200 Metros**

Top

**3 9,90**

<b>2 7,68</b>	<b>JÉSSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	5ª	Maia 41041
<b>2 7,83</b>	Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	3ª	Maia 41041
<b>2 7,87</b>	+ 0,5 <b>DIANA BAPTISTA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	2ª	Póvoa de Varzim 41008
<b>2 7,88</b>	+ 0,3 Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	08/06/2016	5ª	Lousada 41037
<b>2 7,93</b>	0,0 Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	25/05/2016	1ª	Póvoa de Varzim 41033
<b>2 8,00</b>	- 2,7 <b>INÊS MATOS LUÍS</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	3ª	Viana do Castelo 03034
<b>2 8,05</b>	- 1,0 <b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	1ª	Luso 38016
<b>2 8,23</b>	- 2,1 Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	22/06/2016	3ª	Braga 47021
<b>2 8,36</b>	0,0 Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/05/2016	5ª	Póvoa de Varzim 41033
<b>2 8,37</b>	- 1,8 Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	6ª	Setubal 03048
<b>2 8,44</b>	- 0,3 Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
<b>2 8,65</b>	+ 0,5 Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	20/02/2016	4ª	Póvoa de Varzim 41008
<b>2 8,6</b>	- 1,6 Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	03/04/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41019
<b>2 8,6</b>	- 0,4 <b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	17/04/2016	3ª	Maia 41022
<b>2 9,15</b>	- 1,0 Catarina Barbosa	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	3ª	Luso 38016
<b>2 9,24</b>	Catarina Barbosa	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	24/07/2016	2ª	Maia 41041
<b>2 9,9</b>	+ 1,1 <b>MARIANA MEIRA</b>	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	17/04/2016	2ª	Maia 41022
<b>3 0,93</b>	+ 0,7 Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	20/02/2016	3ª	Póvoa de Varzim 41008
<b>3 1,07</b>	<b>BEATRIZ LEMOS</b>	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	4ª	Maia 41041
<b>3 1,80</b>	Mariana Meira	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	7ª	Maia 41041
<b>3 9,90</b>	<b>ELSA RODRIGUES</b>	96 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	24/07/2016	7ª	Maia 41041





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**300 Metros Planos**

Top

**5 2,40**

5 2,4

**BEATRIZ LEMOS**

95 S23

MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 05/12/2015

5ª *Maia* 41003





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### 400 Metros Planos

Top 1 2 2,65

6 4,32	<b>DIANA BAPTISTA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	28/05/2016	3ª Viana do Castelo 03034
6 5,36	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	15/06/2016	4ª Maia 41038
6 6,89	<b>SÍLVIA SANTOS</b>	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	2ª Maia 41038
7 1,66	<b>BEATRIZ LEMOS</b>	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	23/07/2016	6ª Maia 41041
8 4,2	<b>SARA FERREIRA</b>	94 S23	C DESP DO MARCO	07/05/2016	6ª Lousada 41029
1 2 2,65	Sara Ferreira	94 S23	C DESP DO MARCO	21/05/2016	4ª Maia 41032





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### 800 Metros

Top 3 1 0,96

2 2 8,6	<b>ANA CRISTINA FREITA</b>	96 S23	CASA DO BENFICA EM PAREDES	17/04/2016	5ª	Maia 41022
2 3 0,72	<b>SÍLVIA SANTOS</b>	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	29/05/2016	5ª	Viana do Castelo 03034
2 3 1,75	Sílvia Santos	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	08/06/2016	5ª	Lousada 41037
2 3 1,87	<b>NADINE LARANJEIRA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	08/06/2016	6ª	Lousada 41037
2 4 5,17	<b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	1ª	Luso 38016
2 4 6,61	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	2ª	Luso 38016
3 1 0,96	<b>SARA FERREIRA</b>	94 S23	C DESP DO MARCO	20/02/2016	6ª	Póvoa de Varzim 41008





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos****1.500 Metros**Top **7 0 7,02**

<b>4 4 0,30</b>	<b>JESSICA MATOS</b>	94 S23	S C SALGUEIROS 08	25/05/2016	5ª Póvoa de Varzim 41033
<b>4 4 0,75</b>	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	15/06/2016	7ª Maia 41038
<b>4 4 6,07</b>	<b>SUELI GOMES</b>	94 S23	U DESP DA VÁRZEA	25/05/2016	7ª Póvoa de Varzim 41033
<b>4 4 9,5</b>	<b>ANA CRISTINA FREITA</b>	96 S23	CASA DO BENFICA EM PAREDES	16/04/2016	2ª Maia 41022
<b>4 5 1,57</b>	Sueli Gomes	94 S23	U DESP DA VÁRZEA	15/06/2016	10ª Maia 41038
<b>4 5 4,25</b>	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	30/04/2016	2ª Lousada 41026
<b>5 1 5,18</b>	<b>NADINE LARANJEIRA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	13/07/2016	5ª Braga 47022
<b>5 2 2,24</b>	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	15/06/2016	9ª Maia 41038
<b>5 2 2,52</b>	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	22/06/2016	8ª Braga 47021
<b>5 3 2,00</b>	<b>RAQUEL SOARES</b>	96 S23	C DESP DO CANDAL	25/05/2016	6ª Póvoa de Varzim 41033
<b>5 3 2,91</b>	Raquel Soares	96 S23	C DESP DO CANDAL	23/03/2016	8ª Maia 41018
<b>6 2 3,41</b>	<b>SARA FERREIRA</b>	94 S23	C DESP DO MARCO	23/03/2016	16ª Maia 41018
<b>7 0 7,02</b>	Sara Ferreira	94 S23	C DESP DO MARCO	21/11/2015	14ª Maia 41001







Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### 3.000 Metros

Top 1 1 3 2,27

1 0 2 3,23	<b>SUELI GOMES</b>	94 S23	U DESP DA VÁRZEA	08/06/2016	4ª Lousada 41037
1 0 2 7,42	<b>CARLA NUNES</b>	96 S23	A DESP LUSTOSA	08/06/2016	5ª Lousada 41037
1 0 4 0,24	Carla Nunes	96 S23	A DESP LUSTOSA	30/04/2016	2ª Lousada 41026
1 0 4 2,84	Carla Nunes	96 S23	A DESP LUSTOSA	22/05/2016	4ª Maia 41032
1 1 3 2,27	<b>NADINE LARANJEIRA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	5ª Viana do Castelo 03034







Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### 5.000 Metros

Top 1 8 3 4,58

17 09,64	<b>SÓNIA FERREIRA</b>	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	26/06/2016	6ª	Maia 03039
17 34,35	<b>JESSICA MATOS</b>	94 S23	S C SALGUEIROS 08	04/06/2016	6ª	Maia 41036
17 35,99	<b>SONIA FERREIRA</b>	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	30/04/2016	3ª	Luso 38022
17 57,84	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	26/06/2016	11ª	Maia 03039
18 34,58	<b>CARLA NUNES</b>	96 S23	A DESP LUSTOSA	26/06/2016	12ª	Maia 03039





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**10.000 Metros**

Top **4 0 0 5,48**

<b>3 5 3 5,09</b>	<b>SÓNIA FERREIRA</b>	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	07/05/2016	1ª Lousada 41029
<b>3 6 1 8,71</b>	Sónia Ferreira	95 S23	U DESP DA VÁRZEA	03/04/2016	4ª Maia 03024
<b>3 7 4 3,37</b>	<b>ANA CRISTINA FREITA</b>	96 S23	CASA DO BENFICA EM PAREDES	03/04/2016	18ª Maia 03024
<b>4 0 0 5,48</b>	<b>CARLA NUNES</b>	96 S23	A DESP LUSTOSA	07/05/2016	4ª Lousada 41029





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**100 M Barreiras-0.84**

Top

**1 8,98**

<b>1 8,05</b>	- 1,5	<b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	2ª Luso 38016
<b>1 8,98</b>	- 1,5	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	3ª Luso 38016





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**400 M Barreiras-0.76**

Top

7 7,33

7 3,77

**CATARINA BARBOSA**

96 S23

CLUBE SPIRIDON GAIA

23/07/2016

2ª *Maia* 41041

7 7,33

**DIANA BAPTISTA**

96 S23

ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V 23/07/2016

5ª *Maia* 41041





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**3.000 Mt.Obstáculos**

Top 13 16,17

10 5 4,95	<b>JESSICA MATOS</b>	94 S23	S C SALGUEIROS 08	21/05/2016	1ª Vagos 03033
11 0 4,02	Jessica Matos	94 S23	S C SALGUEIROS 08	25/06/2016	4ª Maia 03039
13 0 4,03	<b>NADINE LARANJEIRA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	25/06/2016	10ª Maia 03039
13 0 4,22	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	28/05/2016	6ª Viana do Castelo 03034
13 1 6,17	Nadine Laranjeira	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	23/07/2016	3ª Maia 41041





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Salto em Altura

Top

1,29

1,70	<b>ANA SILVA</b>	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	16/07/2016	1ª Setubal 03048
1,66	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	24/07/2016	1ª Maia 41041
1,65	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	21/05/2016	1ª Braga 47019
1,64	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	25/05/2016	1ª Póvoa de Varzim 41033
1,64	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	1ª Viana do Castelo 03034
1,64	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	26/06/2016	5ª Maia 03039
1,60	Ana Silva	96 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	15/06/2016	3ª Maia 41038
1,50	<b>DIANA BAPTISTA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	24/07/2016	2ª Maia 41041
1,44	Diana Baptista	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	20/02/2016	1ª Póvoa de Varzim 41008
1,35	<b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	2ª Luso 38016
1,29	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	5ª Luso 38016





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Salto Com Vara

Top

**2,30**

<b>2,35</b>	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	23/07/2016	3ª <i>Maia 41041</i>
<b>2,30</b>	Catarina Barbosa	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	29/05/2016	4ª <i>Viana do Castelo 03034</i>







Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Salto em Comprimento

Top

3,94

<b>4,93</b>	<b>INÊS MATOS LUÍS</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	24/07/2016	2ª Maia 41041
<b>4,82</b>	+ 0,2 <b>SARA SILVA</b>	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	08/06/2016	2ª Lousada 41037
<b>4,80</b>	- 0,8 Inês Matos Luís	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	01/05/2016	6ª Amarante 41027
<b>4,71</b>	<b>JÉSSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/07/2016	6ª Maia 41041
<b>4,65</b>	- 1,3 <b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	1ª Luso 38016
<b>4,60</b>	<b>DIANA BAPTISTA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	24/07/2016	7ª Maia 41041
<b>4,46</b>	- 1,2 Jéssica Serra	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	07/05/2016	3ª Lousada 41029
<b>3,94</b>	- 2,1 <b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	5ª Luso 38016





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Triplo Salto

Top

9,99

9,99 -0,4 ANA SILVA

96 S23 MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 29/05/2016

8ª Viana do Castelo 03034

#### Marcas com vento antiregulamentar

10,51 Ana Silva

96 S23 MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE 23/07/2016

3ª Maia 41041

10,49 Catarina Barbosa

96 S23 CLUBE SPIRIDON GAIA 23/07/2016

4ª Maia 41041





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Lançamento Peso-4Kg

Top

5,52

9,74	<b>CARLA GONÇALVES</b>	95 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	5ª	Maia 41041
9,46	<b>SARA SILVA</b>	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	6ª	Maia 41041
8,70	Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	29/05/2016	7ª	Viana do Castelo 03034
8,09	<b>SOFIA ROCHA</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	9ª	Viana do Castelo 03034
7,95	<b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	02/04/2016	2ª	Luso 38016
7,50	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	Spiridon Gaia	02/04/2016	3ª	Luso 38016
6,18	<b>DIANA BAPTISTA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	10/04/2016	5ª	Lousada 41021
6,15	<b>JOANA GUIMARÃES</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	15ª	Maia 41041
5,52	<b>MARIANA MEIRA</b>	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	10/04/2016	7ª	Lousada 41021





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Dardo 600 Gr

Top

9,37

<b>32,67</b>	<b>RITA PIRES</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/04/2016	3ª V.N. Cerveira 49016
<b>31,32</b>	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	26/06/2016	11ª Maia 03039
<b>27,91</b>	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	17/07/2016	3ª Setubal 03048
<b>27,65</b>	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/05/2016	7ª Viana do Castelo 03034
<b>27,38</b>	Rita Pires	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	15/06/2016	6ª Maia 41038
<b>25,05</b>	<b>SARA SILVA</b>	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	15/06/2016	7ª Maia 41038
<b>24,73</b>	Sara Silva	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	23/07/2016	5ª Maia 41041
<b>19,19</b>	<b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	2ª Luso 38016
<b>17,60</b>	<b>INÉS MATOS LUÍS</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	8ª Maia 41041
<b>17,41</b>	<b>JÉSSICA EUSÉBIO</b>	96 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	29/05/2016	13ª Viana do Castelo 03034
<b>17,18</b>	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	3ª Luso 38016
<b>12,69</b>	<b>DIANA BAPTISTA</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	16/04/2016	8ª Maia 41022
<b>9,79</b>	<b>MARIANA MEIRA</b>	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	16/04/2016	9ª Maia 41022
<b>9,37</b>	<b>BRUNA COSTA</b>	96 S23	E ATLETISMO TROFA	25/05/2016	10ª Póvoa de Varzim 41033





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Disco 1 Kg

Top

1 4,39

30,83	<b>CARLA GONÇALVES</b>	95 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	24/07/2016	2ª	Maia 41041
23,85	<b>SARA SILVA</b>	94 S23	CLUBE DESPORTO CS DE LAVRA	08/06/2016	6ª	Lousada 41037
20,70	<b>FILIPA CARVALHO</b>	96 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	24/01/2016	3ª	Inatel 41007
19,73	<b>JOANA GUIMARÃES</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	24/07/2016	8ª	Maia 41041
18,36	<b>INÊS MATOS LUÍS</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	24/07/2016	10ª	Maia 41041
16,50	<b>SOFIA ROCHA</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	12ª	Viana do Castelo 03034
15,44	<b>RAQUEL MARAFONA</b>	96 S23	CENTRO DESP. CULT. DE NAVAIS	28/05/2016	13ª	Viana do Castelo 03034
14,39	<b>MARIANA MEIRA</b>	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	24/07/2016	13ª	Maia 41041





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Heptalo - Seniores

Top 27 3 1,00

3221	<b>JESSICA SERRA</b>	95 S23	CLUBE DESPORTIVO DA PÓVOA	03/04/2016	1ª Luso 38016
	18.05 1.35 7.95 28.05 4.65 19.19 245.17				
2731	<b>CATARINA BARBOSA</b>	96 S23	Spiridon Gaia	03/04/2016	3ª Luso 38016
	18.98 1.29 7.50 29.15 3.94 17.18 246.61				





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### 4X100 Metros Planos

Top

5 5,77

5 2,58	<b>MAIA AC</b>	95 S23	MAIA ATLÉTICO CLUBE GOSAUDE	28/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
	<i>sofia lascasas95/ines aires97/angelica pereira2000/ines dias97</i>					
5 2,63	<b>ESCOLA MOVIMENTO</b>	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/05/2016	1ª	Viana do Castelo 03034
	<i>Berence Vila 1999 / Inês Matos Luís 1996 / Marta Rodrigues 1997 / Sofia Rocha 1996</i>					
5 3,09	Escola Movimento	96 S23	ESCOLA DO MOVIMENTO	23/07/2016	2ª	Maia 41041
	<i>Marta Rodrigues 1997 / Inês Matos Luís 1996 / Inês Ferrão 1998 / Bruna Guedelha 1998</i>					
5 4,22	<b>OLIVEIRA DOURO</b>	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	23/07/2016	3ª	Maia 41041
	<i>Rita Sousa 1998 / Sofia Rêma 1999 / Mariana Meira 1996 / Nelma Baessa 1997</i>					
5 5,77	<b>C SPIRIDON GAIA</b>	96 S23	CLUBE SPIRIDON GAIA	28/05/2016	2ª	Viana do Castelo 03034
	<i>catarina barbosa96/alexandra cunha95/adriana costa97/nadia almeida 98</i>					







Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### 4X400 Metros

Top 4 3 3,07

4 1 2,23	<b>VARZEA</b>	94 S23	U DESP DA VÁRZEA	24/07/2016	1ª Maia 41041
	<i>Sónia Ferreira 1995 / Sara Duarte 1999 / Sueli Gomes 1994 / Sofia Teixeira 1997</i>				
4 3 3,07	<b>A C POVOA VARZIM</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	29/05/2016	5ª Viana do Castelo 03034
	<i>Cecília Costa 1998 / Catarina Oliveira 1998 / Diana Baptista 1996 / Nadine Laranjeira 1996</i>				





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

### Femininos

#### Estafeta Sueca

Top

3 0 1,30

2 3 7,5	<b>A C POVOA VARZIM</b>	96 S23	ATLÉTICO CLUBE DA PÓVOA DE V	10/04/2016	3ª Lousada 41021	<i>Cecília Costa (1998) / Catarina Oliveira (1998) / Diana Baptista (1996) / Nadine Laranjeira (1996)</i>
3 0 1,3	<b>C F OLIVEIRA DOURO</b>	96 S23	CLUBE FUTEBOL OLIVEIRA DO DO	10/04/2016	4ª Lousada 41021	<i>Rita Sousa (1998) / Nelma Baessa (1997) / Mariana Meira (1996) / Cláudia Carvalho (1997)</i>



Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**3000 Metros Marcha**

Top **1 6 0 7,84**

**1 6 0 7,84**

**ELISABETE PINHO**

95 S23 CLUBE SPIRIDON GAIA

28/05/2016

1ª Viana do Castelo 03034





Ranking de 2016

Ar Livre

do escalão: Sub23

**Femininos**

**5.000 Metros Marcha**

Top **2 8 5 7,14**

**2 8 5 7,14**

**ELISABETE PINHO**

95 S23 CLUBE SPIRIDON GAIA

24/07/2016

1ª *Maia* 41041

