



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

100 Metros planos

Top:

2 0,12

1 2,97	+ 2,0	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	15/07/2020	1ª Braga 47027	
1 2,97	+ 0,3	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	1ª Braga 47027	
1 3,08	+ 0,9	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	
1 3,11	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
1 3,16	- 1,9	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
1 3,21	- 0,1	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	1ª Lousada 41029	
1 3,30	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	1ª Vários Locais 03041	
1 3,35	- 1,5	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	1ª Lousada 41029	q
1 3,36	+ 0,4	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	15/07/2020	1ª Braga 47027	
1 3,48	0,0	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040	
1 3,51	- 0,1	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
1 3,51	+ 0,8	ANDREIA GOMES	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	
1 3,52	0,0	ANA NADAI	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
1 3,53	- 1,9	Ana Nadais	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
1 3,54	0,0	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	3ª Lousada 41030	
1 3,54	+ 0,6	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	X
1 3,68	- 1,9	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	3ª Lousada 41028	
1 3,69	0,0	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	3ª Lousada 41028	
1 3,70	0,0	DIANA MACHADO	02 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	2ª Lousada 41030	
1 3,75	0,0	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
1 3,77	0,0	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	1ª Lousada 41026	
1 3,79	- 0,1	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
1 3,81	- 1,5	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2ª Lousada 41029	q
1 3,86	- 0,8	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
1 3,86	0,0	CARINA MENDES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	1ª Lousada 41029	q
1 3,87	- 1,9	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	4ª Lousada 41028	
1 3,87	0,0	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	2ª Lousada 41029	q
1 3,88	- 0,1	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	4ª Lousada 41029	
1 3,94	0,0	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	1ª Lousada 41026	q-q
1 3,95	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	22/07/2020	3ª Lousada 41030	
1 3,99	+ 1,4	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	
1 4,01	- 0,1	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	5ª Lousada 41029	
1 4,07	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2ª Lousada 41026	q-q
1 4,11	- 1,5	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	3ª Lousada 41029	q
1 4,11	+ 0,7	ISABEL FERREIRA	66 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/07/2020	2ª Vagos 38023	
1 4,11	- 0,2	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1ª Lousada 41032	
1 4,14	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2ª Lousada 41026	
1 4,14	+ 0,4	ISABEL FERREIRA	68 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	1ª Paul - Torres Vedras 12025X	
1 4,16	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	12/07/2020	4ª Lousada 41028	
1 4,22	0,0	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	1ª Lousada 41029	
1 4,25	0,0	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041	
1 4,33	- 1,9	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	12/07/2020	5ª Lousada 41028	
1 4,33	0,0	ERICA RIBEIRO	02 Jun	MAIA A C	18/07/2020	3ª Lousada 41029	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**100 Metros planos**

Top:

2 0,12

1 4,45	0,0	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	4ª Lousada 41030	
1 4,48	+ 1,2	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2ª Lousada 41026	q-q
1 4,62	0,0	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	5ª Lousada 41026	
1 4,63	- 0,2	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1ª Lousada 41032	
1 4,68	0,0	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	4ª Lousada 41029	
1 4,72	- 0,2	ISABEL GAMA	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3ª Lousada 41032	
1 4,84	0,0	MARIA VILAÇA	04 Juv	MAIA A C	22/07/2020	4ª Lousada 41030	
1 4,90	+ 1,4	MATILDE TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	X
1 4,91	- 0,8	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
1 5,02	0,0	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	5ª Lousada 41030	
1 5,08	0,0	Ângela Oliveira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
1 5,26	- 0,8	Ângela Oliveira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	3ª Lousada 41028	
1 5,53	0,0	ANA GUIMARÃES	03 Juv	A DESP LUSTOSA	25/07/2020	2ª Lousada 41031	
1 5,56	- 0,2	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	2ª Lousada 41032	
1 5,58	+ 1,4	ANA LEAL	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	
1 5,69	0,0	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
1 6,02	- 0,2	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	4ª Lousada 41032	
1 6,77	0,0	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	22/07/2020	5ª Lousada 41030	
1 7,24	- 0,2	PAULA GONÇALVES	70 V50	C D C NAVAIS	12/09/2020	3ª Lousada 41032	
1 7,63	+ 0,4	BÁRBARA MOREIRA	74 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	3ª Paul - Torres Vedras 1202EX	
1 8,02	- 0,2	CARLA MARQUES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	5ª Lousada 41032	
1 8,11	- 0,2	MARCELINA CARVALH	72 V45	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	4ª Lousada 41032	
2 0,12	- 0,2	PAULA OLIVEIRA	71 V45	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	5ª Lousada 41032	





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**60 Metros Planos**

Top:

1 3,28

8,10	0,0	ANA COSTA	02 Jun	BOAVISTA F C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,21	0,0	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
8,21	+0,5	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/07/2020	2ª Lousada 41021
8,26	0,0	MARIANA ALVES	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2ª Lousada 41008
8,28	+2,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	2ª Guimarães 47003
8,29	0,0	Bruna Oliveira	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,29	0,0	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	3ª Lousada 41008
8,35	+0,9	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
8,43	0,0	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,46	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	3ª Lousada 41003
8,48	0,0	MATILDE ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,51	+0,9	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	10/11/2019	3ª Guimarães 47001
8,51	0,0	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	4ª Lousada 41008
8,54	+1,1	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	1ª Guimarães 47001
8,54	0,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003
8,56	+2,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	01/12/2019	4ª Guimarães 47003
8,57	0,0	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	5ª Lousada 41003
8,60	0,0	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
8,61	0,0	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
8,61	0,0	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	6ª Lousada 41008
8,61	0,0	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	5ª Lousada 41008
8,63	0,0	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	6ª Lousada 41003
8,66	-0,8	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014
8,66	0,0	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	1ª Porto 41033
8,68	0,0	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	1ª Lousada 41019
8,69	+1,1	SOFIA RAMOS	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
8,69	0,0	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	2ª Porto 41033
8,73	+0,1	Patrícia Ribeiro	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,74	0,0	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	2ª Lousada 41003
8,74	0,0	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
8,76	-0,8	ISABEL FERREIRA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014
8,77	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41008
8,81	0,0	OIHANA ANTUNES	04 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
8,83	0,0	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	3ª Lousada 41008
8,84	0,0	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3ª Lousada 41003
8,84	-0,4	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,84	0,0	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
8,84	0,0	MARIA ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	4ª Lousada 41008
8,85	+0,9	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	5ª Guimarães 47001
8,85	+0,4	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,86	+0,1	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
8,87	0,0	SARA CARDOSO	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
8,95	0,0	ERICA RIBEIRO	02 Jun	MAIA A C	07/12/2019	5ª Lousada 41003



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**60 Metros Planos**

Top:

1 3,28

8,95	0,0	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	5ª	Lousada 41008
8,96	-0,4	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	2ª	Póvoa de Varzim 41007
8,97	0,0	FRANCISCA SILVA	96 Sen	MAIA A C	07/12/2019	6ª	Lousada 41003
8,97	+0,4	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	2ª	Póvoa de Varzim 41007
8,97	0,0	SARA MONTERROSO	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	2ª	Lousada 41019
8,98	+0,1	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	2ª	Lousada 41003
9,02	+1,1	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	5ª	Guimarães 47001
9,05	-0,4	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	3ª	Póvoa de Varzim 41007
9,07	0,0	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/10/2020	3ª	Porto 41033
9,08	0,0	Maria Almeida	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	4ª	Porto 41033
9,17	0,0	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	6ª	Lousada 41008
9,19	0,0	TELMA VILAÇA	00 S23	MAIA A C	07/12/2019	7ª	Lousada 41003
9,20	-0,4	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	4ª	Póvoa de Varzim 41007
9,22	0,0	Sara Monterroso	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	7ª	Lousada 41008
9,27	+0,1	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	2ª	Lousada 41003
9,28	+0,9	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	7ª	Guimarães 47001
9,29	+0,1	Sara Monterroso	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3ª	Lousada 41003
9,30	0,0	MATILDE TAVARES	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	2ª	Lousada 41008
9,32	-0,4	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	5ª	Póvoa de Varzim 41007
9,36	0,0	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	7ª	Lousada 41003
9,39	+1,2	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª	Maia 41014
9,41	+1,2	ANA NEVES	75 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1ª	Maia 41014
9,43	-0,8	ALBINA GAVINA	73 V45	BOAVISTA F C	08/02/2020	2ª	Maia 41014
9,45	+0,4	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	3ª	Póvoa de Varzim 41007
9,46	-0,4	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	6ª	Póvoa de Varzim 41007
9,46	-1,3	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	2ª	Porto 41033
9,60	+0,1	Carolina Silva	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	4ª	Lousada 41003
9,81	+0,1	BRUNA SOBRAL	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	3ª	Lousada 41003
9,85	-1,3	ANGÉLICA DAPERNO	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	3ª	Porto 41033
9,91	+0,1	INÉS COSTA	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	5ª	Lousada 41003
9,93	+0,4	JOANA SANTOS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	4ª	Póvoa de Varzim 41007
9,95	-1,3	Matilde Tavares	03 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/10/2020	4ª	Porto 41033
9,98	+0,1	RAFAELA ROCHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	6ª	Lousada 41003
9,98	-1,9	Carla Sousa	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	14/12/2019	5ª	Lourosa 38002
9,99	-0,8	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2ª	Maia 41014
1 0,01	-1,3	FENDA SANÉ	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	5ª	Porto 41033
1 0,09	+1,2	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª	Maia 41014
1 0,12	0,0	ANA ALMEIDA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	3ª	Lousada 41008
1 0,22	+1,2	CONCEIÇÃO SANTOS	77 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	3ª	Maia 41014
1 0,23	+0,1	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	4ª	Lousada 41003
1 0,29	+0,1	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	5ª	Lousada 41003
1 0,34	0,0	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª	Lousada 41008
1 0,57	+0,4	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	5ª	Póvoa de Varzim 41007
1 0,63	+1,2	ELISABETE PINHEIRO	76 V40	G C R AGUÇADOURENSE	08/02/2020	4ª	Maia 41014



Femininos

60 Metros Planos

Top:

1 3,28

1 0,65	- 1,3	MARGARIDA RAMOS	00 Sen	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	6ª Porto 41033
1 0,70	- 0,8	PAULA GONÇALVES	70 V45	C D C NAVAIS	08/02/2020	3ª Maia 41014
1 1,16	+ 1,2	CARLA MARQUES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	5ª Maia 41014
1 1,30	- 0,8	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	08/02/2020	2ª Maia 41014
1 1,35	0,0	Carla Marques	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5ª Lousada 41008
1 1,78	- 0,8	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4ª Maia 41014
1 1,83	+ 1,2	ANDREIA RIBEIRO	80 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	6ª Maia 41014
1 2,98	+ 1,2	CRISTINA BRANDÃO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	7ª Maia 41014
1 3,28	- 0,8	JOANA SILVA	84 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014

Marcas com vento antiregulamentar

8,68	+ 2,2	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	1ª Guimarães 47003
9,28	+ 2,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	5ª Guimarães 47003
9,48	+ 2,2	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	6ª Guimarães 47003





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

200 Metros

Top:

6 1,90

2 6,41	0,0	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
2 6,47	-0,1	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	15/07/2020	1ª Braga 47027	
2 6,54	0,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029	
2 6,57	+0,8	RITA FERNANDES	05 Juv	MAIA A C	07/03/2020	1ª Lousada 41019	
2 6,59	+0,3	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	1ª Lousada 41006	
2 6,61	+1,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	02/08/2020	1ª Vários Locais 03033	
2 6,62	+1,4	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040	
2 6,65	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	1ª Lousada 41008	
2 6,70	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
2 6,80	-2,5	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	1ª Lousada 41022	
2 6,80	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
2 6,82	+1,5	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	08/08/2020	1ª Vários Locais 03036	
2 6,89	-2,5	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	04/07/2020	2ª Lousada 41022	
2 6,89	-0,1	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	15/07/2020	2ª Braga 47027	
2 7,01	0,0	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
2 7,02	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	04/07/2020	1ª Lousada 41022	
2 7,10	+0,7	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	
2 7,10	+1,4	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	1ª Vários Locais 03041	
2 7,15	0,0	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029	q
2 7,16	-0,1	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	2ª Braga 47027	
2 7,32	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
2 7,32	+1,5	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	08/08/2020	2ª Vários Locais 03036	
2 7,35	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2ª Lousada 41029	q
2 7,47	+0,3	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	2ª Lousada 41006	
2 7,96	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	3ª Lousada 41029	q
2 8,04	0,0	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2ª Lousada 41008	
2 8,07	-0,9	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	
2 8,29	0,0	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	2ª Lousada 41030	
2 8,32	+0,3	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	28/12/2019	3ª Lousada 41006	
2 8,45	0,0	DIANA MACHADO	02 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	3ª Lousada 41030	
2 8,48	0,0	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	1ª Lousada 41008	
2 8,54	0,0	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/07/2020	1ª Lousada 41026	
2 8,57	+2,0	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	1ª Lousada 41022	
2 8,58	0,0	Diana Machado	02 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	1ª Lousada 41022	
2 8,59	+0,4	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	01/12/2019	2ª Guimarães 47003	
2 8,65	-0,9	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	
2 8,66	0,0	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	3ª Lousada 41008	
2 8,67	+0,3	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	4ª Lousada 41006	
2 8,67	0,0	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	2ª Lousada 41008	
2 8,67	+0,8	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	07/03/2020	2ª Lousada 41019	
2 8,71	+1,4	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
2 8,75	-0,1	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1ª Lousada 41032	
2 8,77	-3,1	Diana Machado	02 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	X



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

200 Metros

Top:

6 1,90

2 8,80	+ 0,4	Sandra Borges	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª Maia 41014
2 8,93	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41008
2 8,97	+ 1,4	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041
2 8,99	0,0	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	1ª Lousada 41022
2 9,00	0,0	CARINA MENDES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	1ª Lousada 41030
2 9,04	0,0	MARIANA ALVES	01 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5ª Lousada 41008
2 9,07	+ 0,4	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	3ª Guimarães 47003
2 9,21	+ 2,0	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	2ª Lousada 41022
2 9,22	- 0,5	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Juv	MAIA A C	28/12/2019	2ª Lousada 41006
2 9,31	- 0,5	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	3ª Lousada 41006
2 9,31	0,0	Patrícia Ribeiro	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	3ª Lousada 41008
2 9,33	- 0,5	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	28/12/2019	4ª Lousada 41006
2 9,38	0,0	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	1ª Lousada 41029
2 9,38	0,0	Sofia Ramos	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	2ª Lousada 41029
2 9,48	0,0	SOFIA RÊMA	99 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	3ª Lousada 41022
2 9,52	- 1,2	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	1ª Lousada 41029
2 9,55	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	22/07/2020	3ª Lousada 41030
2 9,60	- 0,5	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	28/12/2019	5ª Lousada 41006
2 9,60	- 3,1	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034
2 9,68	0,0	ANA NUNES	99 S23	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	1ª Lousada 41030
2 9,73	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	3ª Lousada 41029
2 9,75	0,0	TELMA VILAÇA	00 S23	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41008
2 9,77	+ 0,9	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	04/07/2020	2ª Lousada 41022
2 9,87	0,0	Diana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2ª Lousada 41026
2 9,89	0,0	BRUNA BORGES	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª Lousada 41008
2 9,90	0,0	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	5ª Lousada 41008
2 9,99	0,0	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	1ª Lousada 41022
3 0,00	+ 0,9	ISABEL FERREIRA	68 Vet	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/07/2020	1ª Paul - Torres Vedras 1202EX
3 0,04	- 1,2	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2ª Lousada 41029
3 0,06	+ 0,1	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
3 0,15	0,0	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	3ª Lousada 41022
3 0,16	0,0	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	2ª Lousada 41030
3 0,18	+ 0,8	SARA MONTERROSO	04 Juv	MAIA A C	07/03/2020	3ª Lousada 41019
3 0,62	0,0	Sara Monterroso	04 Juv	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41008
3 0,79	+ 0,1	MARIA FERNANDES	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	09/02/2020	2ª Maia 41014
3 0,90	- 1,2	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	3ª Lousada 41029
3 1,04	0,0	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	1ª Lousada 41029
3 1,06	+ 0,3	Maria Fernandes	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	28/12/2019	5ª Lousada 41006
3 1,16	0,0	MARIA VILAÇA	04 Juv	MAIA A C	22/07/2020	2ª Lousada 41030
3 1,24	0,0	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	3ª Lousada 41008
3 1,32	0,0	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	2ª Lousada 41022
3 1,36	0,0	ANA NEVES	75 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/01/2020	4ª Lousada 41008
3 1,37	0,0	Ângela Oliveira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	2ª Lousada 41028
3 1,54	0,0	Ângela Oliveira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2ª Lousada 41029



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**200 Metros**

Top:

6 1,90

3 1,56	0,0	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	3ª	Lousada 41030
3 1,60	-0,6	Isabel Ferreira	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1ª	Lousada 41032
3 1,70	0,0	MARIA ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/01/2020	5ª	Lousada 41008
3 1,70	+0,4	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2ª	Maia 41014
3 1,78	0,0	SARA CARDOSO	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	1ª	Lousada 41008
3 1,83	0,0	Ângela Oliveira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	3ª	Lousada 41030
3 2,32	-0,3	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	1ª	Lousada 41006
3 2,60	0,0	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	3ª	Lousada 41006
3 3,57	-0,1	CONCEIÇÃO SANTOS	77 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	2ª	Lousada 41032
3 4,50	-0,1	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3ª	Lousada 41032
3 4,93	+0,1	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3ª	Maia 41014
3 4,98	-0,1	RUTE MAIA	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	12/09/2020	4ª	Lousada 41032
3 5,16	+0,3	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	28/12/2019	6ª	Lousada 41006
3 5,64	+0,1	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª	Maia 41014
3 6,00	+0,4	ANA VIEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª	Maia 41014
3 6,18	0,0	Bárbara Moreira	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	04/07/2020	2ª	Lousada 41022
3 6,20	+0,4	TERESA AMORIM	83 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	3ª	Maia 41014
3 6,37	-0,1	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	5ª	Lousada 41032
3 7,00	+0,4	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª	Maia 41014
3 7,03	-0,6	PAULA GONÇALVES	70 V50	C D C NAVAIS	12/09/2020	3ª	Lousada 41032
3 7,34	-0,6	Carla Rodrigues	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	4ª	Lousada 41032
3 7,90	+0,4	CARLA MARQUES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	3ª	Maia 41014
3 8,00	+0,4	SANDRA SILVA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª	Maia 41014
3 8,31	-0,6	MARCELINA CARVALH	72 V45	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	5ª	Lousada 41032
3 8,38	+0,1	ANA GUEDES	73 V45	BOAVISTA F C	09/02/2020	2ª	Maia 41014
3 8,46	0,0	Carla Marques	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	2ª	Lousada 41008
3 8,76	-0,3	ANA ALMEIDA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	28/12/2019	4ª	Lousada 41006
3 9,00	+0,4	ISABEL GAMA	77 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	5ª	Maia 41014
3 9,10	+0,4	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	4ª	Maia 41014
3 9,72	+0,1	ROSA PINTO	61 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4ª	Maia 41014
4 1,19	+0,1	ARMANDA PINTO	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5ª	Maia 41014
4 1,80	+0,4	ANDREIA RIBEIRO	80 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª	Maia 41014
4 4,20	+0,4	SUSANA AIRES	83 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	5ª	Maia 41014
4 7,23	-0,6	PAULA OLIVEIRA	71 V45	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	6ª	Lousada 41032
4 8,70	+0,4	CRISTINA BRANDÃO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	7ª	Maia 41014
5 3,58	+0,1	ERMELINDA BRANDÃO	58 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª	Maia 41014
6 1,90	+0,4	JOANA SILVA	84 V35	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª	Maia 41014

Marcas com vento antiregulamentar

2 6,80	+2,4	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	01/12/2019	1ª	Guimarães 47003
2 7,52	+2,4	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	01/12/2019	5ª	Guimarães 47003
2 7,89	+2,4	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	7ª	Guimarães 47003
3 0,75	+2,1	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	2ª	Lousada 41022
3 2,39	+2,9	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/12/2019	7ª	Guimarães 47003



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

150 Metros

Top:

2 1,91

2 0,07	0,0	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/07/2020	1ª Lousada 41021
2 1,91	0,0	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/07/2020	2ª Lousada 41021





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**300 Metros Planos**

Top:

5 9,49

4 0,16	ANA COSTA	02 Vet	BOAVISTA F C	08/07/2020	1ª Lousada 41025
4 3,25	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	07/12/2019	1ª Lousada 41003
4 3,48	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	10/11/2019	1ª Guimarães 47001
4 3,90	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	2ª Lousada 41003
4 4,13	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
4 5,47	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	3ª Lousada 41003
4 5,91	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Lousada 41003
4 5,96	FRANCISCA SILVA	96 Sen	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003
4 5,98	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	5ª Lousada 41003
4 6,10	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	4ª Guimarães 47001
4 6,13	MATILDE ALMEIDA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	1ª Lousada 41003
4 6,22	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	2ª Lousada 41003
4 7,23	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003
4 7,33	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	5ª Guimarães 47001
4 7,86	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	6ª Guimarães 47001
4 8,12	TELMA VILAÇA	00 S23	MAIA A C	07/12/2019	6ª Lousada 41003
4 8,29	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	5ª Lousada 41003
4 8,42	PATRÍCIA RIBEIRO	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	2ª Lousada 41003
4 8,80	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3ª Lousada 41003
5 0,34	ISABEL FERREIRA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	4ª Lousada 41003
5 2,07	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	1ª Lousada 41003
5 3,65	Ana Teixeira	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	2ª Lousada 41003
5 4,96	INÊS COSTA	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	3ª Lousada 41003
5 5,52	RAFAELA ROCHA	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	4ª Lousada 41003
5 9,36	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	5ª Lousada 41003
5 9,49	BRUNA SOBRAL	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	5ª Lousada 41003





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**400 Metros Planos**

Top:

1 5 2,67

5 6,95	ANA COSTA	02 Jun	BOAVISTA F C	02/08/2020	1ª Vários Locais 03033	
5 9,57	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029	
6 0,06	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	02/08/2020	2ª Vários Locais 03033	
6 0,67	BEATRIZ PEREIRA	04 Juv	MAIA A C	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
6 0,71	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040	
6 1,46	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	2ª Lousada 41006	
6 1,80	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	
6 4,18	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
6 4,30	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	
6 4,51	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	
6 4,78	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	2ª Vários Locais 03041	
6 5,13	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	X
6 5,52	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	X
6 5,92	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	4ª Lousada 41006	
6 6,26	BÁRBARA SANTOS	00 S23	MAIA A C	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
6 6,47	Sandra Sá	01 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
6 8,81	ANA NEVES	75 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1ª Maia 41014	
6 9,95	MARIA FERNANDES	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
7 1,10	CRISTINA COUTINHO	81 V35	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
7 1,70	Maria Fernandes	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	1ª Lousada 41032	
7 2,29	Maria Fernandes	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
7 2,89	Maria Fernandes	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	08/08/2020	3ª Vários Locais 03036	
7 8,32	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	2ª Maia 41014	
7 9,66	TÂNIA BATEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª Maia 41014	
8 0,30	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1ª Lousada 41032	
8 0,48	CONCEIÇÃO SANTOS	77 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	4ª Vários Locais 03041	
8 2,30	PAULA GONÇALVES	70 V50	C D C NAVAIS	12/09/2020	2ª Lousada 41032	
8 2,97	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3ª Lousada 41032	
8 3,44	SANDRA CAMPOS	77 V40	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	2ª Lousada 41032	
9 5,14	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	4ª Lousada 41032	
1 0 4,60	CLÁUDIA PEREIRA	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	07/03/2020	1ª Lousada 41019	
1 2 2,55	Mariana Magalhaes	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
1 2 3,44	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
1 2 6,29	CARLA MARQUES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	4ª Maia 41014	
1 2 6,53	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
1 3 1,90	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª Maia 41014	
1 3 7,53	CRISTINA SOARES	75 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1ª Lousada 41019	
1 3 8,54	Cláudia Pimentel	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
1 4 1,02	PAULA OLIVEIRA	71 V45	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	5ª Lousada 41032	
1 5 2,67	CRISTINA BRANDÃO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	5ª Maia 41014	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

500 Metros

Top:

1 3 2,01

1 1 2,29	ANA COSTA	02 Jun	BOAVISTA F C	01/07/2020	1ª Lousada 41021
1 2 0,88	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	01/07/2020	2ª Lousada 41021
1 2 8,05	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	01/07/2020	3ª Lousada 41021
1 3 2,01	TELMA VILAÇA	00 Jun	MAIA A C	28/12/2019	4ª Braga 47005





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**800 Metros**

Top:

4 5 6,48

2 0 9,35	ANA COSTA	02 Jun	BOAVISTA F C	24/06/2020	1ª Braga 47023
2 1 4,76	BEATRIZ PEREIRA	04 Juv	MAIA A C	27/06/2020	1ª Braga 47022
2 1 5,27	Beatriz Pereira	04 Juv	MAIA A C	24/06/2020	1ª Braga 47023
2 1 5,49	LIA LEMOS	01 Jun	MAIA A C	27/06/2020	1ª Braga 47022
2 1 5,74	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1ª Lousada 41028
2 1 5,98	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034
2 1 6,42	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
2 1 7,49	ANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	27/06/2020	2ª Braga 47022
2 1 8,56	ALEXANDRA CANEDO	02 Jun	MAIA A C	27/06/2020	2ª Braga 47022
2 2 0,14	SARA DUARTE	99 S23	A C S JOÃO DA SERRA	04/07/2020	1ª Lousada 41022
2 2 0,96	Alexandra Canedo	02 Jun	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029
2 2 1,25	MARA RESENDE	00 S23	MAIA A C	27/06/2020	2ª Braga 47022
2 2 2,14	MARIANA REGALO	01 Jun	MAIA A C	24/06/2020	2ª Braga 47023
2 2 3,50	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	12/07/2020	2ª Lousada 41028
2 2 4,56	JOYCELENE BARROS	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
2 2 4,84	Beatriz Pereira	04 Juv	MAIA A C	01/07/2020	3ª Braga 47024
2 2 5,44	MARIA CARVALHO	99 S23	MAIA A C	27/06/2020	3ª Braga 47022
2 2 5,72	TÂNIA FERNANDES	85 Sen	S C SALGUEIROS	15/07/2020	1ª Braga 47027
2 2 5,83	ANA SILVA	98 S23	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	1ª Vários Locais 03041
2 2 6,85	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034
2 2 7,58	ALICE OLIVEIRA	00 S23	MAIA A C	04/07/2020	2ª Lousada 41022
2 2 7,60	Tânia Fernandes	85 Sen	S C SALGUEIROS	18/07/2020	1ª Lousada 41029
2 2 7,88	ANA NUNES	99 S23	A DESP LUSTOSA	18/07/2020	2ª Lousada 41029
2 2 8,55	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	04/07/2020	3ª Lousada 41022
2 2 9,07	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	27/06/2020	3ª Braga 47022
2 3 1,03	JUSTYNA WOJCIK	84 V35	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	1ª Lousada 41032
2 3 1,10	BÁRBARA MAGALHÃES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	12/07/2020	3ª Lousada 41028
2 3 1,71	Bárbara Magalhães	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	04/07/2020	1ª Lousada 41022
2 3 1,99	MAFALDA ASSIS	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	3ª Lousada 41029
2 3 2,10	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	1ª Lousada 41006
2 3 2,28	BEATRIZ REBELO	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1ª Lousada 41026
2 3 3,41	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	3ª Guimarães 47001
2 3 3,75	BÁRBARA SANTOS	00 S23	MAIA A C	27/06/2020	1ª Braga 47022
2 3 6,63	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	2ª Lousada 41006
2 3 6,67	MARISA VIEIRA	82 V35	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	2ª Lousada 41032
2 3 7,75	DANIELA GREGÓRIO	94 Sen	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	1ª Lousada 41029
2 3 8,30	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	2ª Lousada 41006
2 3 8,96	MARIANA RIBEIRO	03 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1ª Lousada 41028
2 3 9,52	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
2 4 0,12	Beatriz Rebelo	04 Juv	MAIA A C	04/07/2020	2ª Lousada 41022
2 4 0,51	FILIPA DIAMANTINO	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	12/07/2020	2ª Lousada 41028
2 4 0,70	NADINE LARANJEIRA	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041
2 4 1,51	Bárbara Santos	00 S23	MAIA A C	04/07/2020	2ª Lousada 41022



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**800 Metros**

Top:

4 5 6,48

2 4 2,60	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	6ª Lousada 41006	
2 4 2,88	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
2 4 3,12	MARIA FERNANDES	69 V50	INDIVIDUAL - PORTO	29/12/2019	2ª Lousada 41006	
2 4 3,50	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006	
2 4 3,52	Filipa Diamantino	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
2 4 3,55	Filipa Diamantino	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	19/01/2020	1ª Vagos 38009	X
2 4 3,75	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	1ª Lousada 41006	
2 4 3,96	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	6ª Lousada 41006	
2 4 5,27	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	7ª Lousada 41006	
2 4 5,78	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006	
2 4 7,38	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	7ª Lousada 41006	
2 4 8,09	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	8ª Lousada 41006	
2 4 8,78	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	12/09/2020	3ª Lousada 41032	
2 4 9,15	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006	
2 4 9,85	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	3ª Lousada 41006	
2 5 0,43	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	10ª Lousada 41006	
2 5 0,60	Júlia Sousa	69 V50	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
2 5 1,89	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	8ª Lousada 41006	
2 5 2,16	ANA TEIXEIRA	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007	
2 5 3,53	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	6ª Guimarães 47001	
2 5 4,52	HELENA SANTOS	68 V50	A C S JOÃO DA SERRA	09/02/2020	1ª Maia 41014	
2 5 5,33	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	4ª Vários Locais 03034	X
2 5 6,64	SÓNIA FÉLIX	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	4ª Lousada 41032	
2 5 6,73	Júlia Sousa	69 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	2ª Maia 41014	
2 5 9,95	RUTE MAIA	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	12/09/2020	5ª Lousada 41032	
3 0 0,85	Helena Santos	68 V50	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	6ª Lousada 41032	
3 0 3,28	Rute Maia	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	1ª Maia 41014	
3 0 5,90	Sónia Félix	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	2ª Maia 41014	
3 0 6,06	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006	
3 0 6,87	DANIELA SOARES	80 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	7ª Lousada 41032	
3 0 7,44	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	3ª Maia 41014	
3 0 8,17	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	1ª Maia 41014	
3 1 1,56	TERESA AMORIM	83 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	4ª Maia 41014	
3 1 1,90	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014	
3 1 3,44	Elsa Rocha	84 V35	BOAVISTA F C	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
3 1 3,59	ROSA PINTO	61 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	4ª Maia 41014	
3 1 3,83	Elsa Rocha	84 V35	BOAVISTA F C	12/09/2020	8ª Lousada 41032	
3 1 5,95	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
3 2 0,54	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	9ª Lousada 41032	
3 2 2,15	ANA GUEDES	73 V45	BOAVISTA F C	09/02/2020	2ª Maia 41014	
3 2 7,70	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014	
3 3 2,84	Sónia Félix	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	29/12/2019	5ª Lousada 41006	
3 3 6,32	ARMANDA PINTO	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	09/02/2020	5ª Maia 41014	
3 3 7,58	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª Lousada 41006	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

		800 Metros		Top:	4 5 6,48
3 4 1,62	SUSANA AIRES	83 V35	BOAVISTA F C	09/02/2020	5ª Maia 41014
3 4 2,93	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014
3 4 4,04	Cláudia Pimentel	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	10ª Lousada 41032
4 5 6,48	ERMELINDA BRANDÃO	58 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	6ª Maia 41014





Femininos

1.000 Metros

Top:

3 2 6,70

2 5 7,68	BEATRIZ PEREIRA	04 Juv	MAIA A C	05/10/2020	1ª Porto 41033
2 5 8,10	ANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	05/10/2020	2ª Porto 41033
2 5 8,50	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	2ª Braga 47005
2 5 9,89	MARIANA REGALO	01 Jun	MAIA A C	28/12/2019	3ª Braga 47005
3 0 3,15	TELMA PINHO	00 Jun	MAIA A C	28/12/2019	4ª Braga 47005
3 1 0,60	MAFALDA ASSIS	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	6ª Braga 47005
3 1 4,82	JOANA SILVA	04 Juv	U DESP DA VÁRZEA	05/10/2020	4ª Porto 41033
3 2 0,21	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/10/2020	5ª Porto 41033
3 2 6,70	MARTA FREITAS	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	7ª Porto 41033





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**1.500 Metros**

Top:

7 4 8,84

4 2 8,43	LIA LEMOS	01 Jun	MAIA A C	01/08/2020	4ª Lisboa 12028
4 3 4,17	SARA DUARTE	99 S23	A C S JOÃO DA SERRA	22/07/2020	1ª Lousada 41030
4 3 6,7	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	01/07/2020	1ª Braga 47024
4 3 8,1	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	24/06/2020	1ª Braga 47023
4 3 9,9	Sara Duarte	99 S23	A C S JOÃO DA SERRA	01/07/2020	2ª Braga 47024
4 4 1,37	Sara Duarte	99 S23	A C S JOÃO DA SERRA	08/08/2020	3ª Vários Locais 03036
4 4 2,1	ANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	01/07/2020	3ª Braga 47024
4 4 2,37	HELENA ALVES	97 Sen	U DESP DA VÁRZEA	18/07/2020	1ª Lousada 41029
4 4 3,94	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1ª Lousada 41026
4 4 4,97	Helena Alves	97 Sen	U DESP DA VÁRZEA	22/07/2020	2ª Lousada 41030
4 4 5,01	MARIANA REGALO	01 Jun	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
4 4 5,54	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	01/07/2020	1ª Braga 47024
4 4 6,99	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	08/08/2020	4ª Vários Locais 03036
4 4 7,3	ALEXANDRA CANEDO	02 Jun	MAIA A C	01/07/2020	2ª Braga 47024
4 4 8,03	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034
4 5 0,99	Alexandra Canedo	02 Jun	MAIA A C	02/08/2020	1ª Vários Locais 03033
4 5 1,03	Alexandra Canedo	02 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1ª Lousada 41028
4 5 3,42	SUSANA VILELA	83 V35	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	2ª Lousada 41032
4 5 5,32	ALICE OLIVEIRA	00 S23	MAIA A C	15/07/2020	1ª Braga 47027
4 5 6,32	ESTELA MELO	76 V40	U DESP DA VÁRZEA	12/09/2020	3ª Lousada 41032
4 5 7,73	ANA SILVA	98 S23	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	1ª Vários Locais 03041
4 5 9,97	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	3ª Braga 47027
5 0 1,09	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	08/08/2020	5ª Vários Locais 03036
5 0 1,90	Alice Oliveira	00 S23	MAIA A C	05/07/2020	1ª Lousada 41022
5 0 2,57	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Lousada 41003
5 0 3,28	TÂNIA FERNANDES	85 Sen	S C SALGUEIROS	22/07/2020	1ª Lousada 41030
5 0 4,07	ANA NUNES	99 S23	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	3ª Lousada 41030
5 0 4,35	CARLA NUNES	96 Sen	A DESP LUSTOSA	22/07/2020	2ª Lousada 41030
5 0 4,52	BÁRBARA MAGALHÃES	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	2ª Lousada 41003
5 0 5,27	CARLA MACHADO	70 V50	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	3ª Lousada 41003
5 0 6,11	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	2ª Lousada 41006
5 0 6,56	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034
5 0 8,08	Ana Silva	98 S23	E ATLETISMO TROFA	05/07/2020	2ª Lousada 41022
5 1 3,05	Bárbara Magalhães	01 Jun	A R L V GONDOMARENSE	05/07/2020	3ª Lousada 41022
5 1 3,75	GABRIELA ALMEIDA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	4ª Lousada 41003
5 1 3,78	MARISA VIEIRA	82 V35	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	4ª Lousada 41032
5 1 5,51	Carla Machado	70 V50	A R L V GONDOMARENSE	08/02/2020	1ª Maia 41014
5 1 7,34	Tânia Fernandes	85 Sen	S C SALGUEIROS	18/07/2020	2ª Lousada 41029
5 1 8,52	JOYCELENE BARROS	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	3ª Vários Locais 03040
5 2 2,50	ELISABETE SANTOS	77 V40	A R L V GONDOMARENSE	07/12/2019	5ª Lousada 41003
5 2 4,69	CARLA MENDES	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	1ª Maia 41014
5 2 6,49	DANIELA GREGÓRIO	94 Sen	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	3ª Lousada 41006
5 2 7,37	BEATRIZ REBELO	04 Juv	MAIA A C	12/07/2020	2ª Lousada 41028



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**1.500 Metros**

Top:

7 4 8,84

5 2 8,46	FÁTIMA SILVA	70 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	2ª	Maia 41014	
5 3 0,23	Daniela Gregório	94 Sen	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	3ª	Lousada 41029	
5 3 4,41	SÍLVIA TEIXEIRA	78 V40	BOAVISTA F C	07/12/2019	6ª	Lousada 41003	
5 3 5,23	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	2ª	Maia 41014	
5 3 5,45	FILIPA DIAMANTINO	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	18/01/2020	9ª	Vagos 38009	X
5 3 7,19	NADINE LARANJEIRA	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª	Vários Locais 03041	
5 3 7,36	Filipa Diamantino	02 Jun	A C S JOÃO DA SERRA	07/12/2019	7ª	Lousada 41003	
5 4 0,75	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	4ª	Lousada 41006	
5 4 2,29	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	12/09/2020	5ª	Lousada 41032	
5 4 3,93	TÂNIA BATEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª	Maia 41014	
5 4 5,01	SANDRA PEREIRA	77 V40	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	2ª	Maia 41014	
5 5 0,25	Nadine Laranjeira	96 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	2ª	Vários Locais 03034	
5 5 3,31	Júlia Sousa	69 V50	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	3ª	Maia 41014	
5 5 5,70	HELENA SANTOS	68 V50	A C S JOÃO DA SERRA	08/02/2020	4ª	Maia 41014	
6 0 0,30	RUTE MAIA	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	12/09/2020	6ª	Lousada 41032	
6 0 3,23	ELSA ROCHA	84 V35	BOAVISTA F C	08/02/2020	1ª	Maia 41014	
6 0 6,51	DANIELA SOARES	80 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	08/02/2020	2ª	Maia 41014	
6 0 6,76	Helena Santos	68 V50	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	7ª	Lousada 41032	
6 0 9,90	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª	Maia 41014	
6 1 1,39	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	5ª	Maia 41014	
6 1 7,07	Rute Maia	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	3ª	Maia 41014	
6 2 2,10	Elsa Rocha	84 V35	BOAVISTA F C	22/07/2020	2ª	Lousada 41030	
6 2 3,88	ROSA PINTO	61 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	6ª	Maia 41014	
6 2 5,67	SANDRA MATOS	74 V45	A R L V GONDOMARENSE	08/02/2020	4ª	Maia 41014	
6 2 7,02	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª	Maia 41014	
6 2 8,86	ANA GUEDES	73 V45	BOAVISTA F C	08/02/2020	5ª	Maia 41014	
6 3 1,83	PAULA GONÇALVES	70 V45	C D C NAVAIS	08/02/2020	6ª	Maia 41014	
6 4 4,53	SÓNIA FÉLIX	82 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	28/12/2019	5ª	Lousada 41006	
6 5 4,85	Ana Guedes	73 V45	BOAVISTA F C	12/09/2020	9ª	Lousada 41032	
7 2 6,46	ARMANDA PINTO	66 V50	NASCIDOS PARA CORRER	08/02/2020	7ª	Maia 41014	
7 4 8,84	CRISTINA SOARES	75 9,97	C D C VILA NOVA GAIA	07/03/2020	1ª	Lousada 41019	





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**3.000 Metros**

Top: 1 6 4 9,81

9 3 5,02	LIA LEMOS	01 Jun	MAIA A C	08/08/2020	3ª Vários Locais 03036
9 5 2,78	SARA DUARTE	99 S23	A C S JOÃO DA SERRA	24/06/2020	1ª Braga 47023
9 5 6,65	Lia Lemos	01 Jun	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029
1 0 0 4,10	Sara Duarte	99 S23	A C S JOÃO DA SERRA	18/07/2020	2ª Lousada 41029
1 0 0 8,43	Sara Duarte	99 S23	A C S JOÃO DA SERRA	08/08/2020	4ª Vários Locais 03036
1 0 1 5,55	MARIANA REGALO	01 Jun	MAIA A C	02/08/2020	1ª Vários Locais 03033
1 0 1 6,33	ANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	01/08/2020	1ª Vários Locais 03038
1 0 1 9,10	MARIA CARVALHO	99 S23	MAIA A C	11/01/2020	1ª Lousada 41008
1 0 2 1,09	MARA RESENDE	00 S23	MAIA A C	24/06/2020	1ª Braga 47023
1 0 2 1,78	Mara Resende	00 S23	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41008
1 0 2 2,3	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	24/06/2020	4ª Braga 47023
1 0 2 5,55	Ana Silva	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	3ª Lousada 41029
1 0 3 0,3	ALEXANDRA CANEDO	02 Jun	MAIA A C	24/06/2020	2ª Braga 47023
1 0 3 0,91	Mariana Regalo	01 Jun	MAIA A C	18/07/2020	4ª Lousada 41029
1 0 3 2,29	Mara Resende	00 S23	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
1 0 3 2,61	Alexandra Canedo	02 Jun	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034
1 0 3 4,05	SOFIA RAMOS	02 Jun	MAIA A C	02/08/2020	2ª Vários Locais 03033
1 0 4 4,95	Sofia Ramos	02 Jun	MAIA A C	11/01/2020	3ª Lousada 41008
1 0 4 7,06	MAFALDA ASSIS	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41008
1 0 5 0,94	ANA SILVA	98 S23	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	2ª Lousada 41029
1 0 5 3,93	Sofia Ramos	02 Jun	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029
1 0 5 4,45	ESTELA MELO	76 V40	U DESP DA VÁRZEA	18/07/2020	2ª Lousada 41029
1 0 5 7,34	SUSANA VILELA	83 V35	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	1ª Lousada 41032
1 0 5 9,17	LILIANA ROCHA	79 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
1 0 5 9,62	Estela Melo	76 V40	U DESP DA VÁRZEA	12/09/2020	2ª Lousada 41032
1 1 0 0,30	CARLA NUNES	96 Sen	A DESP LUSTOSA	18/07/2020	3ª Lousada 41029
1 1 0 3,13	CARLA MACHADO	70 V50	A R L V GONDOMARENSE	09/02/2020	1ª Maia 41014
1 1 0 4,43	DANIELA GREGÓRIO	94 Sen	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034
1 1 0 4,61	Sofia Ramos	02 Jun	MAIA A C	04/07/2020	1ª Lousada 41022
1 1 0 5,31	MARIANA RIBEIRO	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	5ª Lousada 41008
1 1 0 6,28	Sofia Ramos	02 Jun	MAIA A C	12/07/2020	1ª Lousada 41028
1 1 0 9,85	Daniela Gregório	94 Sen	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	1ª Vários Locais 03041
1 1 1 2,0	Mafalda Assis	03 Juv	MAIA A C	24/06/2020	3ª Braga 47023
1 1 1 4,32	Susana Vilela	83 V35	A C S JOÃO DA SERRA	18/07/2020	3ª Lousada 41029
1 1 2 6,50	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	01/08/2020	5ª Vários Locais 03038
1 1 3 5,74	RAQUEL SAMPAIO	02 Jun	U DESP DA VÁRZEA	12/07/2020	2ª Lousada 41028
1 1 3 6,08	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	4ª Lousada 41029
1 1 3 6,67	CARLA MENDES	71 V45	CLUBE DESP DA PÓVOA	09/02/2020	1ª Maia 41014
1 1 4 5,19	Mariana Ribeiro	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1ª Lousada 41026
1 1 4 7,33	DEOLINDA OLIVEIRA	68 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	2ª Maia 41014
1 1 4 9,76	ANABELA AGUIAR	98 S23	INDIVIDUAL - PORTO	11/01/2020	6ª Lousada 41008
1 1 4 9,81	ELISABETE SOUSA	79 V40	A C S JOÃO DA SERRA	12/09/2020	3ª Lousada 41032
1 1 5 0,84	FÁTIMA SILVA	70 V50	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**3.000 Metros**

Top: 1 6 4 9,81

1 1 5 1,77	TATIANA COSTA	01 Jun	U DESP DA VÁRZEA	12/07/2020	3ª Lousada 41028	
1 2 0 3,65	Fátima Silva	70 V50	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	4ª Lousada 41032	
1 2 0 6,81	TÂNIA BATEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª Maia 41014	
1 2 1 1,65	ANA TEIXEIRA	01 Jun	C DESP C+S LAVRA	11/01/2020	7ª Lousada 41008	
1 2 2 2,57	GABRIELA ALMEIDA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	8ª Lousada 41008	
1 2 3 1,31	JÚLIA SOUSA	69 V50	E ATLETISMO TROFA	09/02/2020	3ª Maia 41014	
1 2 3 2,50	Fátima Silva	70 V50	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	
1 2 3 7,37	Deolinda Oliveira	68 V50	E ATLETISMO TROFA	12/09/2020	5ª Lousada 41032	
1 2 4 7,40	ELISABETE NUNES	73 V45	S C SALGUEIROS	12/09/2020	7ª Lousada 41032	
1 2 5 7,58	JOANA SILVA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
1 3 0 3,74	MANUELA FARIA	70 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª Maia 41014	
1 3 0 8,85	DANIELA SOARES	80 V35	RUNRIVER - RIO TINTO	09/02/2020	1ª Maia 41014	
1 3 1 4,36	RAQUEL VASCONCELO	78 V40	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	X
1 3 2 2,76	Daniela Soares	80 V40	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	8ª Lousada 41032	
1 3 2 4,35	RUTE MAIA	84 V35	A CLUBE ALFENENSE	09/02/2020	2ª Maia 41014	
1 3 2 5,51	ALICE COUTO	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014	
1 3 2 5,97	Alice Couto	67 V50	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	9ª Lousada 41032	
1 3 5 2,01	SANDRA SILVA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014	
1 4 0 2,07	MARIANA MAGALHAES	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014	
1 4 5 2,79	SÓNIA SANTOS	74 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014	
1 4 5 8,18	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	3ª Lousada 41022	
1 5 0 3,33	FÁTIMA AGUIAR	66 V50	RUNRIVER - RIO TINTO	12/09/2020	11ª Lousada 41032	
1 6 4 9,81	CLÁUDIA PIMENTEL	71 V45	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	12ª Lousada 41032	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

60 M Barr.Inici-0.76

Top:

1 1,79

1 1,79

0,0 **ISABEL FERREIRA**

68 V50

ESCOLA DO MOVIMENTO

08/02/2020

1ª Maia 41014





Femininos

60 M Barreiras-0.84

Top:

1 6,35

9,39	-0,8	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
9,47	0,0	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1 0,88	0,0	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 1,01	+0,6	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	2ª Lousada 41006
1 1,47	0,0	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 2,12	0,0	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1 3,02	+0,6	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 3,73	+0,6	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 6,35	+0,6	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª Lousada 41006





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

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

Top:

1 2,62

9,58	+ 0,5	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
9,85	+ 1,5	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1 0,07	- 1,2	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,16	+ 1,5	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	2ª Lousada 41006
1 0,25	0,0	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	1ª Porto 41033
1 0,30	+ 0,2	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	01/07/2020	3ª Lousada 41021
1 0,32	+ 0,8	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Lousada 41003
1 0,37	+ 0,5	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 0,42	+ 1,5	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1 0,46	+ 0,5	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 0,55	- 0,4	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	28/12/2019	2ª Braga 47005
1 0,65	- 1,2	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,69	- 1,2	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,73	+ 0,8	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	2ª Lousada 41003
1 0,73	+ 1,5	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1 0,86	- 1,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1 0,86	0,0	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/10/2020	2ª Porto 41033
1 0,99	0,0	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	4ª Porto 41033
1 1,01	+ 1,5	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1 1,41	- 1,2	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
1 2,56	- 0,4	JOANA FERREIRA	03 Juv	MAIA A C	28/12/2019	4ª Braga 47005
1 2,62	- 1,2	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007





Femininos

2.000 Mt.Obst.S/Vala

Top:

1 0 2 1,38

7 0 6,00	ALICE OLIVEIRA	00 S23	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
7 0 6,57	Alice Oliveira	00 S23	MAIA A C	08/08/2020	6ª Vários Locais 03036
7 0 8,22	MARA RESENDE	00 S23	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034
7 1 2,18	MAFALDA ASSIS	03 Juv	MAIA A C	01/08/2020	2ª Vários Locais 03038
7 1 3,11	Mara Resende	00 S23	MAIA A C	08/08/2020	8ª Vários Locais 03036
1 0 2 1,38	ELISABETE MARQUES	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

100 M Barreiras-0.76

Top:

1 8,19

1 6,97	+ 1,1	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	01/08/2020	2ª	Vários Locais 03038	
1 7,21	+ 0,4	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	01/08/2020	2ª	Vários Locais 03038	
1 7,53	- 0,2	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/07/2020	2ª	Lousada 41026	
1 7,54	- 0,2	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	3ª	Lousada 41026	
1 7,59	- 0,2	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	2ª	Lousada 41026	q-q
1 7,98	- 0,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/07/2020	3ª	Lousada 41026	q-q
1 8,19	- 0,2	JOANA ALMEIDA	05 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	4ª	Lousada 41026	q-q





Femininos

100 M Barreiras-0.84

Top:

2 0,39

1 6,84	- 1,4	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040	
1 6,97	0,0	Ana Patrícia Moreira	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	
1 7,48	- 1,4	ERICA RIBEIRO	02 Jun	MAIA A C	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
1 7,50	- 0,1	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
1 7,57	+ 0,8	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	X
1 7,60	- 0,2	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	1ª Lousada 41029	
1 7,67	- 0,1	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
1 7,81	- 1,4	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	2ª Vários Locais 03041	
1 7,86	- 0,2	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
1 8,06	+ 0,8	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	
1 8,17	- 0,2	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
1 8,25	+ 0,8	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	4ª Vários Locais 03034	X
1 9,09	- 0,1	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/07/2020	3ª Lousada 41028	
2 0,02	- 0,2	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	4ª Lousada 41029	
2 0,32	- 1,4	FÁTIMA SILVA	98 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	4ª Vários Locais 03041	
2 0,39	- 0,1	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	4ª Lousada 41028	





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

300 M Barreiras-0,76

Top:

5 7,18

5 0,18	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	01/08/2020	3ª Vários Locais 03038
5 0,39	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	1ª Lousada 41026
5 1,13	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	2ª Lousada 41022
5 3,78	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	11/07/2020	1ª Lousada 41026
5 4,32	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	2ª Lousada 41026
5 5,03	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/07/2020	3ª Lousada 41022
5 7,18	Beatriz Bastos	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/07/2020	1ª Lousada 41022





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**400 M Barreiras-0.76**

Top:

1 2 3,11

7 1,03	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	02/08/2020	1ª Vários Locais 03033	
7 1,04	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
7 1,12	ANA NADAIS	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
7 1,34	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	18/07/2020	1ª Lousada 41029	
7 1,41	MARA RESENDE	00 S23	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040	
7 1,57	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	2ª Vários Locais 03041	
7 2,15	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	05/07/2020	2ª Lousada 41022	
7 2,35	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	X
7 2,53	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	4ª Vários Locais 03034	
7 2,88	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	05/07/2020	3ª Lousada 41022	
7 2,88	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	3ª Lousada 41028	
7 3,54	ALICE OLIVEIRA	00 S23	MAIA A C	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	
7 3,68	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
7 4,27	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
7 5,38	SOFIA GONÇALVES	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041	
7 6,30	Sofia Gonçalves	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	
7 6,81	FRANCISCA CATARINO	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	22/07/2020	2ª Lousada 41030	
7 7,34	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	
7 7,50	ANA TEIXEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	05/07/2020	1ª Lousada 41022	
7 7,61	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
7 8,38	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	05/07/2020	2ª Lousada 41022	
8 1,12	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	X
1 2 0,05	Francisca Catarino	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
1 2 0,36	Ana Teixeira	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
1 2 3,11	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/07/2020	3ª Lousada 41029	





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

2.000 Mt.Obstáculos

Top:

7 5 1,85

7 2 5,6	MAFALDA ASSIS	03 Juv	MAIA A C	01/07/2020	4ª Braga 47024
7 5 1,85	Mafalda Assis	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1ª Lousada 41026





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Salto em Altura**

Top:

1,00

1,64	ANA SILVA	96 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
1,55	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040
1,52	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1,52	Ana Silva	96 Sen	MAIA A C	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034
1,48	Sofia Ramos	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	1ª Lousada 41006
1,48	MARIANA NOVO	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034
1,44	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1,44	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006
1,44	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1,44	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
1,40	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1,40	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
1,40	Sofia Ramos	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	05/07/2020	1ª Lousada 41022
1,39	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/07/2020	2ª Lousada 41022
1,36	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1,36	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	6ª Lousada 41006
1,36	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	6ª Lousada 41006
1,36	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
1,35	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	3ª Lousada 41003
1,35	SOFIA ARAÚJO	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	04/01/2020	3ª Guimarães 47006
1,30	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	04/01/2020	4ª Guimarães 47006
1,30	ISABEL FERREIRA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
1,28	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	8ª Lousada 41006
1,28	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6ª Lousada 41006
1,24	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
1,24	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006
1,24	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
1,24	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	1ª Maia 41014
1,20	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª Lousada 41006
1,20	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006
1,18	ANA VIEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1,18	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1ª Lousada 41032
1,16	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	10ª Lousada 41006
1,16	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	10ª Lousada 41006
1,15	CARLA SOUSA	72 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2019	3ª Lourosa 38004
1,15	Bárbara Moreira	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1,10	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014
1,10	CARLA RODRIGUES	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	3ª Maia 41014
1,05	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	09/02/2020	2ª Maia 41014
1,00	FERNANDA ANGÉLICA	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	09/02/2020	4ª Maia 41014



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

Salto Com Vara

Top:

1,85

3,25	SOFIA CARNEIRO	98 S23	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034
3,22	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	08/08/2020	1ª Vários Locais 03036
3,15	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
3,00	Sofia Carneiro	98 S23	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029
2,90	JOANA ROCHA	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	02/08/2020	1ª Vários Locais 03033
2,85	Joana Rocha	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	01/08/2020	1ª Vários Locais 03038
2,80	Joana Rocha	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/01/2020	1ª Lousada 41008
2,70	Joana Rocha	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	04/01/2020	1ª Guimarães 47006
2,70	Joana Rocha	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/07/2020	1ª Lousada 41026
2,70	LEONOR SUZANO	01 Jun	MAIA A C	02/08/2020	2ª Vários Locais 03033
2,50	Leonor Suzano	01 Jun	MAIA A C	18/07/2020	2ª Lousada 41029
2,10	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	3ª Lousada 41008
2,00	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	4ª Lousada 41008
2,00	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	5ª Lousada 41008
1,85	Ana Patrícia Moreira	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034
1,85	FÁTIMA SILVA	98 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	2ª Vários Locais 03041





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

Salto em Comprimento

Top:

2,57

5,56	0,0	ANDREIA GOMES	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3ª	Vários Locais 03034	
5,49	+ 0,4	MARIANA NOVO	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1ª	Vários Locais 03040	
5,46	0,0	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª	Lousada 41006	
5,46	- 0,5	ANA RITA SILVA	00 S23	MAIA A C	18/07/2020	1ª	Lousada 41029	
5,40	+ 1,8	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	25/07/2020	2ª	Vários Locais 03034	
5,40	- 0,3	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	08/08/2020	1ª	Vários Locais 03036	
5,33	0,0	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	15/07/2020	4ª	Braga 47027	
5,32	0,0	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	22/07/2020	3ª	Lousada 41030	
5,31	- 0,4	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª	Póvoa de Varzim 41007	
5,29	+ 1,8	Andreia Gomes	98 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/08/2020	12ª	Lisboa 12028	
5,23	- 0,9	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	15/08/2020	2ª	Vários Locais 03040	
5,12	0,0	CLÁUDIA PEREIRA	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	07/03/2020	1ª	Lousada 41019	
5,11	- 0,2	CARINA MENDES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	2ª	Lousada 41029	
5,10	+ 0,4	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	1ª	Lousada 41003	
5,04	+ 0,3	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3ª	Lousada 41029	
5,03	+ 1,3	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	4ª	Vários Locais 03034	X
5,03	+ 0,2	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	2ª	Porto 41033	
4,99	0,0	Carina Mendes	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	5ª	Lousada 41030	
4,97	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	2ª	Lousada 41006	
4,94	0,0	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª	Lousada 41006	
4,91	- 0,8	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª	Póvoa de Varzim 41007	
4,90	0,0	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª	Lousada 41006	
4,89	+ 0,2	SANDRA BORGES	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª	Maia 41014	
4,87	0,0	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	10/11/2019	1ª	Guimarães 47001	
4,86	0,0	Sofia Ramos	00 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	10/11/2019	2ª	Guimarães 47001	
4,82	0,0	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª	Lousada 41006	
4,80	0,0	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª	Lousada 41006	
4,74	0,0	Sandra Borges	83 V35	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1ª	Lousada 41032	
4,73	0,0	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª	Lousada 41006	
4,72	0,0	Sofia Ramos	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	3ª	Lousada 41006	
4,66	0,0	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	07/12/2019	2ª	Lousada 41003	
4,54	0,0	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	5ª	Lousada 41022	
4,54	+ 0,1	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	4ª	Porto 41033	
4,53	0,0	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	3ª	Póvoa de Varzim 41007	
4,48	+ 0,7	ANA FERNANDES	77 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª	Maia 41014	
4,47	0,0	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	07/12/2019	3ª	Lousada 41003	
4,46	+ 0,3	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª	Póvoa de Varzim 41007	
4,44	- 0,3	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	11/07/2020	3ª	Lousada 41026	
4,43	+ 1,5	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	4ª	Lousada 41029	
4,41	0,0	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	18/07/2020	5ª	Lousada 41029	
4,40	0,0	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	6ª	Lousada 41030	
4,39	0,0	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª	Lousada 41006	
4,37	0,0	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	5ª	Póvoa de Varzim 41007	



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Salto em Comprimento**

Top:

2,57

4,37	-0,7	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	04/07/2020	6ª	Lousada 41022	
4,36	0,0	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	04/07/2020	7ª	Lousada 41022	
4,35	0,0	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	5ª	Lousada 41003	
4,35	0,0	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	4ª	Lousada 41003	
4,34	0,0	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	07/12/2019	6ª	Lousada 41003	
4,34	0,0	Diana Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	8ª	Lousada 41006	
4,33	0,0	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	7ª	Lousada 41006	
4,32	0,0	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	7ª	Lousada 41003	
4,31	-0,9	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª	Póvoa de Varzim 41007	
4,27	0,0	Matilde Pereira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	8ª	Lousada 41003	
4,25	0,0	Mónica Rodrigues	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª	Lousada 41006	
4,24	+0,4	ANA LEAL	92 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	2ª	Vários Locais 03041	
4,23	0,0	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	9ª	Lousada 41006	
4,23	0,0	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	8ª	Lousada 41006	
4,22	-1,2	Flávia Silva	04 Juv	MAIA A C	12/07/2020	1ª	Lousada 41028	
4,15	-0,4	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	18/07/2020	6ª	Lousada 41029	
4,12	+0,6	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	7ª	Póvoa de Varzim 41007	
4,10	+1,4	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	04/07/2020	8ª	Lousada 41022	
4,07	-1,8	Beatriz Soares	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	14/12/2019	15ª	Arcos de Valdevez 49004	
4,05	-1,4	ISABEL GAMA	76 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1ª	Lousada 41032	
4,03	0,0	Ana Moreira	99 S23	C D C NAVAIS	07/03/2020	2ª	Lousada 41019	
4,02	-1,3	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	8ª	Póvoa de Varzim 41007	
3,98	0,0	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	10ª	Lousada 41006	
3,83	+0,1	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	2ª	Maia 41014	
3,79	0,0	Ana Moreira	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	4ª	Lousada 41006	
3,76	-0,5	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	9ª	Póvoa de Varzim 41007	
3,68	+1,9	CARLA FERREIRA	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	4ª	Maia 41014	
3,65	-2,0	MARIANA PEREIRA	02 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	14/12/2019	23ª	Arcos de Valdevez 49004	
3,63	-0,2	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	10ª	Póvoa de Varzim 41007	
3,62	0,0	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	10/11/2019	4ª	Guimarães 47001	
3,59	-1,0	CARLA SOUSA	72 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/12/2019	3ª	Lourosa 38004	X
3,59	0,0	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	11ª	Póvoa de Varzim 41007	
3,58	+0,1	BÁRBARA MOREIRA	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	9ª	Lousada 41003	
3,57	0,0	Bárbara Moreira	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1ª	Lousada 41032	
3,53	+1,0	Cláudia Santos	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	1ª	Vagos 38009	
3,47	0,0	Bárbara Moreira	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/07/2020	7ª	Lousada 41030	
3,42	0,0	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª	Lousada 41006	
3,40	-0,5	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	12ª	Póvoa de Varzim 41007	
3,39	-0,3	CONCEIÇÃO SANTOS	77 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	8ª	Vários Locais 03034	
3,38	+1,9	ANA VIEIRA	79 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	6ª	Maia 41014	
3,37	+1,8	MANUELA SILVA	68 V50	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª	Maia 41014	
3,30	+1,5	BARBARA MOREIRA	73 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	29/07/2020	9ª	Vagos 38023	
2,61	+1,1	OLGA NEVES	78 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	8ª	Maia 41014	
2,57	+1,5	ELISABETE PINHEIRO	76 V40	G C R AGUÇADOURENSE	08/02/2020	9ª	Maia 41014	



Femininos

Salto em Comprimento

Top:

2,57

Marcas com vento antiregulamentar

5,07	+ 2,3	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/10/2020	1ª Porto 41033
3,63	+ 2,6	Daniela Carvalho	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	1ª Maia 41014
3,61	+ 3,0	Conceição Santos	77 V40	CLUBE DESP DA PÓVOA	08/02/2020	5ª Maia 41014
3,40	+ 2,3	Bárbara Moreira	74 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2ª Maia 41014
3,32	+ 2,8	Carla Rodrigues	72 V45	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014
2,88	+ 2,2	Graça Costa	77 V40	G C R AGUÇADOURENSE	08/02/2020	7ª Maia 41014





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

Triplo Salto

Top:

1 0,14

12,32	0,0	MARIANA NOVO	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	1ª Lousada 41022
12,13	0,0	Mariana Novo	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3ª Lousada 41029
11,73	+ 1,4	Mariana Novo	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	01/02/2020	2ª Lousada 41023
11,62	+ 0,9	Mariana Novo	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
11,58	- 1,0	ANA RITA SILVA	00 S23	MAIA A C	08/08/2020	3ª Vários Locais 03036
11,55	+ 0,2	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034
11,54	+ 0,1	Mariana Novo	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034
11,29	+ 1,0	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040
11,20	0,0	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	18/07/2020	4ª Lousada 41029
10,58	+ 1,5	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	04/07/2020	3ª Lousada 41022
10,34	+ 1,1	JOANA PIMENTA	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	5ª Lousada 41029
10,16	- 0,7	Joana Pimenta	04 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	1ª Lousada 41026

Marcas com vento antiregulamentar

11,67	+ 2,8	Ana Rita Silva	00 S23	MAIA A C	04/07/2020	2ª Lousada 41022
10,14	+ 2,3	Bárbara Medeiros	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	04/07/2020	4ª Lousada 41022





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Lançam.Martelo-3Kg**

Top:

1 6,27

43,37	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	08/03/2020	8ª Vagos 03018	
40,14	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	22/12/2019	2ª Porto 41005	
40,07	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	10/07/2020	2ª Lousada 41026	
39,93	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/07/2020	2ª Porto 41024	
39,45	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	08/02/2020	1ª Porto 41013	
38,86	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	01/08/2020	3ª Vários Locais 03038	
38,00	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	1ª Porto 41004	
31,06	SOFIA ARAÚJO	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	10/07/2020	4ª Lousada 41026	
30,54	Sofia Araújo	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/12/2019	3ª Porto 41005	X
30,49	BEATRIZ MONTEIRO	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	22/12/2019	4ª Porto 41005	
30,36	Beatriz Monteiro	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	07/12/2019	2ª Porto 41004	
28,91	Sofia Araújo	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	08/07/2020	4ª Porto 41024	
27,69	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	5ª Porto 41005	
25,88	Sofia Araújo	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	08/02/2020	2ª Porto 41013	
24,24	RITA MARTINS	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	6ª Porto 41005	
23,36	ANA ALMEIDA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	10/07/2020	5ª Lousada 41026	
22,55	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	3ª Porto 41013	
21,91	PETRA FERREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	08/02/2020	4ª Porto 41013	
19,95	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3ª Porto 41004	
19,52	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	5ª Porto 41013	
18,51	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	7ª Porto 41005	
17,74	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	8ª Porto 41005	
16,27	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/07/2020	6ª Lousada 41026	





Femininos

Lançam.Martelo-4Kg

Top:

1 6,80

34,70	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	17/07/2020	3ª Lousada 41029
32,82	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	13/07/2020	2ª Lousada 41028
32,34	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	15/08/2020	3ª Vários Locais 03040
31,69	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	25/07/2020	5ª Vários Locais 03034
22,71	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	1ª Porto 41005
18,89	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	4ª Vários Locais 03041
17,51	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	7ª Vários Locais 03034
17,26	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	17/07/2020	7ª Lousada 41029
16,80	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	13/07/2020	3ª Lousada 41028





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Lançamento Peso-3Kg**

Top:

4,66

11,88	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/08/2020	1ª Vários Locais 03038
11,44	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	2ª Lousada 41026
10,94	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	1ª Porto 41005
10,94	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
10,25	Carolina Coutinho	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
9,97	INÉS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	3ª Lousada 41026
9,32	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	22/12/2019	2ª Porto 41005
9,11	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/07/2020	5ª Lousada 41026
8,92	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	3ª Porto 41005
8,84	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006
8,71	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	3ª Lousada 41006
8,71	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
8,70	Catarina Azevedo	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	4ª Porto 41005
8,57	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,46	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	2ª Guimarães 47001
8,43	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	8ª Lousada 41026
8,41	VÂNIA SOUSA	05 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	1ª Porto 41004
8,32	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	1ª Braga 47027
8,26	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	10/11/2019	4ª Guimarães 47001
8,21	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	22/12/2019	5ª Porto 41005
8,20	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
8,15	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
7,94	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	2ª Braga 47027
7,85	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	2ª Porto 41004
7,75	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	3ª Porto 41004
7,71	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
7,25	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6ª Lousada 41006
7,11	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
6,98	Matilde Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
6,93	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
6,91	RITA MARTINS	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	22/12/2019	6ª Porto 41005
6,80	CATARINA VIEIRA	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
6,69	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
6,67	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007
6,64	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
6,63	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007
6,62	JOANA SANTOS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007
6,60	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007
6,55	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
6,49	Marta Lobo	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	7ª Lousada 41006
6,33	Marta Marques	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	8ª Lousada 41006
6,10	Ana Ferreira	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	9ª Lousada 41006
6,08	OIHANA ANTUNES	04 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007



Femininos

		Lançamento Peso-3Kg			Top:	4,66
5,97	Fabiana Lucart	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	10ª	Lousada 41006
5,79	ANA ALMEIDA	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	11/07/2020	9ª	Lousada 41026
5,38	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	13ª	Póvoa de Varzim 41007
5,10	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	14ª	Póvoa de Varzim 41007
4,91	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	15ª	Póvoa de Varzim 41007
4,83	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	16ª	Póvoa de Varzim 41007
4,66	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	17ª	Póvoa de Varzim 41007





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Lançamento Peso-4Kg**

Top:

5,23

10,05	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
9,99	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
9,90	CLÁUDIA CAMPOS	97 Sen	MAIA A C	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
9,35	Cláudia Campos	97 Sen	MAIA A C	25/07/2020	4ª Vários Locais 03034	
9,00	ANA GRANJA	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	22/12/2019	3ª Porto 41005	
8,74	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	22/12/2019	4ª Porto 41005	
8,67	INÊS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	4ª Lousada 41029	
8,48	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	07/12/2019	1ª Porto 41004	
8,15	CATARINA PINHO	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	1ª Porto 41005	
7,99	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
7,77	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª Lousada 41006	
7,62	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	5ª Lousada 41029	
7,53	CAROLINA OLIVEIRA	99 S23	MAIA A C	07/12/2019	2ª Porto 41004	
7,52	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	3ª Lousada 41006	
7,40	Carolina Oliveira	99 S23	MAIA A C	22/12/2019	5ª Porto 41005	
7,37	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	12/07/2020	3ª Lousada 41028	
7,30	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	7ª Vários Locais 03034	
7,28	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	6ª Lousada 41029	
7,07	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	22/12/2019	2ª Porto 41005	
6,84	BRUNA MOREIRA	97 Sen	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041	
6,69	Vera Monteiro	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª Lousada 41006	
6,49	ANA SILVA	00 S23	MAIA A C	18/01/2020	2ª Vagos 38009	
6,40	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	6ª Lousada 41006	
6,28	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	7ª Lousada 41006	
5,99	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006	
5,85	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	8ª Lousada 41006	
5,53	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	9ª Lousada 41006	
5,38	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	10ª Lousada 41006	
5,32	ÂNGELA OLIVEIRA	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	8ª Vários Locais 03034	X
5,23	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª Lousada 41006	





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Dardo 500 Gr**

Top:

1 0,22

30,91	INÉS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	1ª Lousada 41026	
30,74	JOANA ROCHA	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/01/2020	1ª Lousada 41009	
29,50	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	08/03/2020	11ª Vagos 03018	
27,60	PETRA FERREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	11/07/2020	2ª Lousada 41026	
27,03	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	2ª Lousada 41009	
26,59	JOANA QUEIRÓS	04 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	07/12/2019	1ª Lousada 41003	
26,13	Joana Rocha	04 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	11/07/2020	3ª Lousada 41026	
24,90	Petra Ferreira	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	11/01/2020	3ª Lousada 41009	
24,57	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	4ª Lousada 41009	
23,68	Petra Ferreira	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	07/12/2019	2ª Lousada 41003	
23,60	Joana Queirós	04 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	11/01/2020	5ª Lousada 41009	
23,27	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	11/01/2020	6ª Lousada 41009	
22,75	Susana Rosa	04 Juv	C D C NAVAIS	22/02/2020	1ª Porto 41015	X
22,05	RITA MARTINS	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	3ª Lousada 41003	
21,02	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	7ª Lousada 41009	
20,23	Rita Martins	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	8ª Lousada 41009	
19,94	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	9ª Lousada 41009	
18,57	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	3ª Braga 47027	
17,78	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	4ª Lousada 41003	
15,82	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	5ª Lousada 41003	
15,27	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	10ª Lousada 41009	
14,96	Beatriz Sousa	03 Juv	MAIA A C	11/01/2020	11ª Lousada 41009	
13,80	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/07/2020	4ª Braga 47027	
12,73	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	6ª Lousada 41003	
10,22	ELISABETE MARQUES	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	12ª Lousada 41009	





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Dardo 600 Gr**

Top:

9,89

30,10	INÉS GUERRA	03 Juv	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
30,03	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	02/08/2020	2ª Vários Locais 03033
29,87	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034
28,03	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	1ª Lousada 41029
27,11	Inês Guerra	03 Juv	MAIA A C	12/07/2020	1ª Lousada 41028
26,06	FERNANDA ANGÉLICA	75 V45	INDIVIDUAL - PORTO	26/07/2020	1ª Leiria 24050
25,03	CARLA SOUSA	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	07/12/2019	1ª Lousada 41003
24,35	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	1ª Lousada 41009
24,02	Sofia Ramos	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	5ª Vários Locais 03034
22,97	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	07/12/2019	2ª Lousada 41003
22,29	Sofia Ramos	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	2ª Lousada 41029
21,90	Sofia Rêma	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	2ª Lousada 41009
21,83	CLÁUDIA VILARINHO	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	18/07/2020	3ª Lousada 41029
21,43	Cláudia Vilarinho	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	1ª Lousada 41032
21,03	Carla Sousa	71 V45	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	1ª Lousada 41032
20,86	ANA PATRÍCIA MOREIR	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	3ª Lousada 41009
20,24	Cláudia Vilarinho	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	11/01/2020	4ª Lousada 41009
20,11	Cláudia Vilarinho	78 V40	C F OLIVEIRA DOURO	07/12/2019	3ª Lousada 41003
19,28	SOFIA GONÇALVES	93 Sen	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	6ª Vários Locais 03034
18,93	RITA RODRIGUES	97 Sen	ESCOLA DO MOVIMENTO	11/01/2020	5ª Lousada 41009
18,76	OLGA NEVES	78 V40	ESCOLA DO MOVIMENTO	12/09/2020	2ª Lousada 41032
16,10	MARIANA PINTO	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040
15,97	ANA GUEDES	73 V45	BOAVISTA F C	12/09/2020	2ª Lousada 41032
15,59	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	4ª Lousada 41029
12,69	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	2ª Vários Locais 03041
12,35	BRUNA MOREIRA	97 Sen	E ATLETISMO TROFA	11/01/2020	6ª Lousada 41009
12,34	Bruna Moreira	97 Sen	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	7ª Vários Locais 03034
11,41	SÓNIA EUSÉBIO	83 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041
9,89	FILIPA MONTEIRO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	11/01/2020	1ª Lousada 41009





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Disco 1 Kg**

Top:

9,27

36,87	ANA JÚLIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	01/08/2020	1ª Vários Locais 03038
35,77	CLÁUDIA CAMPOS	97 Sen	MAIA A C	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034
35,18	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/07/2020	2ª Lousada 41029
35,15	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	12/07/2020	1ª Lousada 41028
35,05	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/07/2020	1ª Porto 41024
34,99	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/03/2020	3ª Vagos 03018
34,63	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	25/07/2020	1ª Lousada 41031
34,44	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	02/08/2020	2ª Vários Locais 03033
34,18	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	05/10/2020	1ª Porto 41033
34,13	ANA JULIA FERREIRA	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	29/07/2020	2ª Vagos 38023
33,75	ELIANA PEREIRA	03 Juv	MAIA A C	08/03/2020	5ª Vagos 03018
33,75	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	01/08/2020	2ª Vários Locais 03038
33,46	Cláudia Campos	97 Sen	MAIA A C	18/07/2020	3ª Lousada 41029
33,28	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	11/07/2020	1ª Lousada 41026
33,10	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	07/12/2019	1ª Porto 41004
32,14	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	02/08/2020	3ª Vários Locais 03033
32,07	Cláudia Campos	97 Sen	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040
31,84	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	18/07/2020	4ª Lousada 41029
31,63	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	12/07/2020	2ª Lousada 41028
31,23	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	18/01/2020	1ª Porto 41010
31,18	ANA GRANJA	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	4ª Vários Locais 03034
30,98	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	2ª Vários Locais 03041
30,90	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	08/02/2020	1ª Porto 41013
30,73	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	11/07/2020	2ª Lousada 41026
30,69	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	07/12/2019	2ª Porto 41004
30,20	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/07/2020	5ª Lousada 41029
29,92	Ana Júlia Ferreira	03 Juv	C ATLETISMO DO PORTO	08/02/2020	2ª Porto 41013
28,99	Ana Granja	99 S23	CLUBE DESP DA PÓVOA	18/01/2020	2ª Porto 41010
28,70	Eliana Pereira	03 Juv	MAIA A C	18/01/2020	2ª Porto 41010
25,07	SOFIA RÊMA	99 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	4ª Porto 41010
25,04	PETRA FERREIRA	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	08/02/2020	3ª Porto 41013
23,43	Petra Ferreira	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	11/07/2020	4ª Lousada 41026
22,16	Petra Ferreira	04 Juv	AC FERNANDA RIBEIRO	18/01/2020	3ª Porto 41010
21,77	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	11/07/2020	5ª Lousada 41026
18,98	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/01/2020	4ª Porto 41010
18,66	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/07/2020	9ª Lousada 41029
18,61	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	12/07/2020	3ª Lousada 41028
18,38	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	5ª Porto 41010
17,50	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	25/07/2020	7ª Vários Locais 03034
17,37	Sofia Santos	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	4ª Porto 41013
17,05	BRUNA BALTAR	02 Jun	ESCOLA DO MOVIMENTO	08/02/2020	2ª Porto 41013
16,98	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	1ª Porto 41010
16,88	MARIANA PINTO	94 Sen	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	7ª Porto 41010



Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

				Disco 1 Kg	Top:	9,27
16,24	VÂNIA SOUSA	05 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	3ª	Porto 41004
15,46	BRUNA MOREIRA	97 Sen	E ATLETISMO TROFA	18/01/2020	10ª	Porto 41010
14,60	CAROLINA OLIVEIRA	99 S23	MAIA A C	18/01/2020	11ª	Porto 41010
14,09	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	18/01/2020	5ª	Porto 41010
13,38	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	07/12/2019	4ª	Porto 41004
13,27	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	08/02/2020	5ª	Porto 41013
12,62	ELISABETE MARQUES	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	6ª	Porto 41010
12,22	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	18/01/2020	7ª	Porto 41010
11,51	Ana Mota	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	15/08/2020	4ª	Vários Locais 03041
9,27	FILIPA MONTEIRO	02 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/01/2020	2ª	Porto 41010





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Triatlo - Opcional**

Top:

610

1957	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	1ª Póvoa de Varzim 41007
	8.43 10.94 5.31				
1514	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
	8.61 6.60 4.91				
1488	BRUNA OLIVEIRA	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
	8.29 6.93 4.37				
1380	FLÁVIA SILVA	04 Juv	MAIA A C	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
	9.05 8.15 4.46				
1352	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
	8.85 6.63 4.53				
1303	MATILDE PEREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
	8.84 6.67 4.31				
1176	BEATRIZ SOARES	03 Juv	ESCOLA DO MOVIMENTO	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007
	8.84 5.38 4.12				
1112	BEATRIZ BASTOS	03 Juv	CLUBE DESP DA PÓVOA	05/01/2020	8ª Póvoa de Varzim 41007
	9.20 7.11 3.76				
1094	ANA SEQUEIRA	03 Juv	LEIXÕES SPORT CLUB	05/01/2020	9ª Póvoa de Varzim 41007
	8.60 4.91 3.59				
1083	SUSANA ROSA	04 Juv	C D C NAVAIS	05/01/2020	10ª Póvoa de Varzim 41007
	9.45 6.69 4.02				
1079	ANA MOTA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	11ª Póvoa de Varzim 41007
	9.32 8.20 3.40				
1016	RITA CASTRO	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	12ª Póvoa de Varzim 41007
	8.97 5.10 3.63				
892	OIHANA ANTUNES	04 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	05/01/2020	13ª Póvoa de Varzim 41007
	8.81 6.08				
774	DIANA SILVA	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	14ª Póvoa de Varzim 41007
	8.96 4.83				
661	JOANA SANTOS	03 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	05/01/2020	15ª Póvoa de Varzim 41007
	9.93 6.62				
641	CAROLINA SILVA	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	16ª Póvoa de Varzim 41007
	9.46 4.66				
610	BEATRIZ SOUSA	03 Juv	MAIA A C	05/01/2020	17ª Póvoa de Varzim 41007
	10.57 7.71				





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos

Triatlo - Juvenis

Top:

901

1383	MATILDE LOBO 1.24 10.07 6.98	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	2ª Póvoa de Varzim 41007
1346	SOFIA SANTOS 1.24 10.86 8.57	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	05/01/2020	3ª Póvoa de Varzim 41007
1301	CATARINA AZEVEDO 1.44 12.62 8.71	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	4ª Póvoa de Varzim 41007
1263	CATARINA VIEIRA 1.36 11.41 6.80	03 Juv	C SPIRIDON DE GAIA	05/01/2020	5ª Póvoa de Varzim 41007
1251	ANA FERREIRA 1.24 10.69 6.64	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	05/01/2020	6ª Póvoa de Varzim 41007
901	MARTA LOBO 10.65 6.55	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	05/01/2020	7ª Póvoa de Varzim 41007





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Pentatlo Juvenis**

Top:

1697

3159	CAROLINA COUTINHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	1ª Lousada 41006
	9.58 1.44 10.25 5.46 239.52				
2712	CATARINA AZEVEDO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª Lousada 41006
	10.42 1.52 8.84 4.73 247.38				
2615	FABIANA LUCART	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª Lousada 41006
	9.85 1.44 5.97 4.82 242.88				
2231	MARTA MARQUES	04 Juv	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	5ª Lousada 41006
	11.01 1.36 6.33 4.39 243.50				
2228	MATILDE LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	6ª Lousada 41006
	10.16 1.28 7.25 4.23 251.89				
2219	MARTA LOBO	04 Juv	C DESP C+S LAVRA	29/12/2019	7ª Lousada 41006
	10.37 1.16 6.49 4.33 236.63				
2139	ANA FERREIRA	04 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	8ª Lousada 41006
	10.73 1.28 6.10 4.23 243.96				
1697	SOFIA SANTOS	03 Juv	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª Lousada 41006
	10.46 1.20 8.71 306.06				





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**Pentatlo (Jun/Sen)**

Top:

1144

2770	VERA MONTEIRO	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	2ª	Lousada 41006
	9.47 1.44 6.69 4.94 242.60					
2609	MARIA SANTOS	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	5ª	Lousada 41006
	9.39 1.36 6.28 4.80 245.27					
2518	SOFIA RAMOS	00 S23	A C PÓVOA DE VARZIM	29/12/2019	2ª	Lousada 41006
	11.01 1.48 7.52 4.72 243.75					
2375	BÁRBARA MEDEIROS	01 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	29/12/2019	7ª	Lousada 41006
	10.88 1.40 6.40 4.97 250.43					
2070	SANDRA SÁ	01 Jun	MAIA A C	29/12/2019	8ª	Lousada 41006
	11.47 1.36 5.53 3.98 238.30					
1946	CLÁUDIA SANTOS	89 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	3ª	Lousada 41006
	16.35 1.40 7.77 4.90 245.78					
1851	DIANA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	9ª	Lousada 41006
	12.12 1.24 5.85 4.34 248.09					
1346	MÓNICA RODRIGUES	01 Jun	E ATLETISMO TROFA	29/12/2019	10ª	Lousada 41006
	-1.16 5.38 4.25 249.15					
1212	ANA CARNEIRO	86 Sen	C F OLIVEIRA DOURO	29/12/2019	4ª	Lousada 41006
	13.73 1.24 5.99 3.42 315.95					
1144	ANA MOREIRA	99 S23	C D C NAVAIS	29/12/2019	5ª	Lousada 41006
	13.02 1.20 5.23 3.79 337.58					





Ranking 2020

Absoluto (até Veteranos M70) Ar Livre

Femininos**3000 Metros Marcha**

Top: 2 0 5 8,59

1 4 1 6,30	BRUNA MARQUES	02 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	2ª Vagos 38006	
1 4 3 0,05	Bruna Marques	02 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	08/08/2020	2ª Vários Locais 03036	
1 4 3 9,98	Bruna Marques	02 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	18/07/2020	1ª Lousada 41029	
1 4 4 0,27	Bruna Marques	02 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	02/08/2020	1ª Vários Locais 03033	
1 4 4 5,23	RAQUEL PIMENTEL	01 Jun	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	3ª Vagos 38006	
1 4 4 5,32	SANDRA SILVA	75 V40	INDIVIDUAL - PORTO	08/08/2020	3ª Vários Locais 03036	
1 4 4 6,94	Sandra Silva	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	4ª Vagos 38006	
1 4 5 1,99	Bruna Marques	02 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	11/07/2020	3ª Lousada 41027	
1 5 0 4,86	Bruna Marques	02 Jun	INDIVIDUAL - PORTO	12/07/2020	1ª Lousada 41028	
1 5 2 6,07	Sandra Silva	75 V40	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	1ª Lousada 41032	
1 5 3 9,31	Sandra Silva	75 V40	INDIVIDUAL - PORTO	18/07/2020	2ª Lousada 41029	
1 5 4 2,80	Sandra Silva	75 Vet	INDIVIDUAL - PORTO	11/07/2020	4ª Lousada 41027	
1 6 1 8,08	Sandra Silva	75 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	1ª Maia 41014	
1 6 2 3,56	ANA CRUZ	99 S23	MAIA A C	15/08/2020	1ª Vários Locais 03040	
1 6 5 9,37	Ana Cruz	99 S23	MAIA A C	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	
1 6 5 9,40	JOANA SILVA	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	15/08/2020	2ª Vários Locais 03040	
1 7 1 9,34	MARISA PEREIRA	80 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	25/07/2020	1ª Vários Locais 03034	
1 7 2 1,92	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	25/07/2020	2ª Vários Locais 03034	
1 7 2 6,21	Marisa Pereira	80 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	15/08/2020	3ª Vários Locais 03041	
1 7 2 9,86	BEATRIZ GONÇALVES	04 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	01/08/2020	3ª Vários Locais 03038	
1 7 3 6,02	INÉS MATEUS	02 Jun	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	2ª Maia 41014	X
1 7 4 7,95	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	02/08/2020	2ª Vários Locais 03033	
1 7 5 9,22	Marisa Pereira	80 V35	CLUBE DESP DA PÓVOA	12/09/2020	2ª Lousada 41032	
1 8 0 2,00	MARIANA SERRÃO	03 Juv	A C S JOÃO DA SERRA	14/12/2019	2ª Lourosa 38002	X
1 8 1 0,54	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	18/07/2020	3ª Lousada 41029	
1 8 1 7,07	ANDREIA RIBEIRO	80 V40	C F OLIVEIRA DOURO	08/02/2020	3ª Maia 41014	
1 8 2 4,60	Joana Silva	01 Jun	A C PÓVOA DE VARZIM	12/07/2020	2ª Lousada 41028	
1 8 5 8,55	MARIANA PEREIRA	02 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	25/07/2020	3ª Vários Locais 03034	X
1 9 0 0,44	JOAQUINA PEIXOTO	67 V50	A C PÓVOA DE VARZIM	08/02/2020	1ª Maia 41014	
1 9 1 7,03	Andreia Ribeiro	80 V40	C F OLIVEIRA DOURO	12/09/2020	3ª Lousada 41032	
1 9 2 1,60	SANDRA CAMPOS	77 V40	INDIVIDUAL - PORTO	12/09/2020	4ª Lousada 41032	
1 9 4 2,69	Mariana Pereira	02 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	18/07/2020	4ª Lousada 41029	
1 9 5 2,49	Joaquina Peixoto	67 V50	A C PÓVOA DE VARZIM	12/09/2020	5ª Lousada 41032	
2 0 2 9,39	RAQUEL CARVALHO	03 Juv	C F OLIVEIRA DOURO	04/01/2020	6ª Vagos 38006	
2 0 5 4,09	SÓNIA MONTEIRO	80 V35	A CLUBE ALFENENSE	08/02/2020	1ª Maia 41014	
2 0 5 8,59	Mariana Pereira	02 Jun	LEIXÕES SPORT CLUB	12/07/2020	3ª Lousada 41028	

