

**Federação Portuguesa de Atletismo**  
**Estatística - Jovem**

## **"Ranking" de P Coberta (Jovens) 2005 / 2006**



Largo da Lagoa, 15 B  
2799-538 Linda a Velha  
telf: 214 146 020  
fax: 214 146 021  
e-mail:  
casquinha.costa@fpatletismo.pt

Linda-a-Velha, 19 de Outubro de 2006



Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: casquinha.costa@fpatislismo.pt

Atualizado em 19.10.2006

## MASCULINOS

### JUVENIS

60 Metros ( até 7,74)							
7,16	Paulo	Dias	89	AAC	ex-3 s2	Espinho	11.02
7,28		Dias			1 s2	Espinho	04.02
7,30	João	Gradiz	89	BNSC	ex	Alpiarça	04.02
7,30	Pedro	Loureiro	89	GRECAS	3 s4	Espinho	11.02
7,33	Orlando	Tungo	ANG 89	AAM	1	Alpiarça	28.01
7,39	Norberto	Costa	GBS 90	CRUR	2	Alpiarça	28.01
7,41	Diogo	Alves	89	CSM	1 s7	Espinho	11.02
7,42	Alberto	Sousa	90	SCB	1 B	Braga	14.01
7,43	Bruno	Magalhães	90	CCDR	2 s5	Espinho	11.02
7,47	Miguel	Gonçalves	89	BNSC	ex	Alpiarça	04.02
7,49	Davide	Anselmo	89	ACRT	3 s6	Espinho	11.02
(10)							
7,53	Magno	Mendes	89	CSM	4	Alpiarça	28.01
7,54	Edi	Fernandes	90	ACCAR	1 s3	Espinho	15.01
7,56	Telmo	Silva	89	SCB	6 B	Braga	14.01
7,56	Flávio	Carvalho	90	GRECAS	6 s6	Espinho	11.02
7,57	Tiago	Gonçalves	90	GSADF	1 el	Braga	03.12.2005
7,57	Joey	Ferreira	89	CPP	6	Alpiarça	28.01
7,58	Rui	Casimiro	89	ESL	3 el	Espinho	06.01
7,58	José	Ferreira	89	GDCC-VC	2 el	Braga	08.01
7,59	Gabriel	Peixoto	89	ACRASX	1 s	Espinho	30.12.2005
7,60	Filipe	Neto	90	JV	7 s6	Espinho	11.02
(20)							
7,60	Lukeny	Ribeiro	89	CFUL	1 s2	Espinho	04.03
7,61	Ricardo	Torres	90	CCDR	1 s2	Braga	29.01
7,62	Ricardo	Vieira	90	GAF	8	Alpiarça	28.01
7,65	Francisco	Correia	89	JUNI	2 el	Braga	10.12.2005
7,65	Pedro	Marques	89	CPMg	7 el	Espinho	06.01
7,65	Joaquim	Rodrigues	90	CCDR	1 el	Braga	08.01
7,65	Orlando	Moura	89	A20Km	1 s1	Alpiarça	04.02
7,66	David	Bernardo	90	AS Pays de F*	Hep	Eaubonne	10.12.2005
7,67	Flávio	Pinto	90	JAM	5 el	Braga	03.12.2005
7,67	João	Silva	89	ESL	3 s3	Espinho	15.01
(30)							
7,67	André	Ribeiro	89	MAC	2 s2-ex	Espinho	21.01
7,67	Diogo	Silva	89	SCB	6 s1	Braga	29.01
7,68	João	Freitas	91	AATC	ex-1 s2	Alpiarça	21.01
7,70	João	Abrantes	91	GSADF	1 s2	Espinho	15.01
7,71	João Gonçalves	Azevedo	89	ASPTT-Lille*	2 B	Lille	11.12.2005
7,71	José	Rocha	89	FCP	1 s2	Braga	05.02
7,73	André	Oliveira	89	GCDS	5 el	Espinho	06.01
7,73	Adriano	Lopes	91	SCB	1	Braga	08.01
7,73	Rolando	Guedes	90	CCDR	4 s7	Espinho	11.02
7,74	Nelson	Martins	89	SCB	4 el	Braga	08.01

\* Clube francês

#### Marcas obtidas em pista ainda não homologada:

7,29	João	Gradiz	89	BNSC	1 s2	V.R.S.António	08.01
7,45	Miguel	Gonçalves	89	BNSC	2 s2	V.R.S.António	08.01

#### 200 Metros ( até 24,64)

23,32	Ricardo	Garcia	89	CAS	3 s2	Espinho	04.02
23,63	Flávio	Carvalho	90	GRECAS	2 s1	Espinho	04.03
23,83	Marco	Carvalho	89	JAM	3	Espinho	22.01
23,99	Pedro	Loureiro	89	GRECAS	3-ex	Espinho	15.01
24,06	André	Jordão	89	NDCG	4-ex	Espinho	22.01
24,27	David	Bernardo	90	AS Pays de F*	1 s	Eaubonne	16.12.2005
24,28	Daíde	Anselmo	89	ACRT	4 el	Espinho	07.01
24,49	André	Ribeiro	89	MAC	1 el	Braga	15.01
24,54	Flávio	Pinto	90	JAM	2 el	Espinho	22.01
24,61	Ricardo	Torres	89	CAC-VC	1 s2	Braga	29.01

\* Clube francês

### 300 Metros ( até 41,24)

38,46	Ricardo	Torres	89	CCDR	1 s2	Braga	21.01
39,05	Joaquim	Rodrigues	90	CCDR	2 s2	Braga	21.01
39,53	Telmo	Silva	89	SCB	3 s2	Braga	21.01
39,81	João	Coelho	89	CAMG	1 s1	Espinho	15.01
40,03	João	Gois	90	ASCV	1 s2	Espinho	15.01
40,09	André	Oliveira	89	GCDS	2 s2	Espinho	15.01
40,14	Diogo	Silva	89	SCB	3 s	Braga	03.12.2005
40,44	Manuel	Oliveira	91	CFUL	1 s1	Espinho	04.03
40,60	João	Abrantes	91	GSADF	3 s2	Espinho	15.01
40,75	Duarte	Almeida	89	CFUL	2 s	Braga	03.12.2005
(10)							
40,90	Ruben	Silva	91	JV	2 s1	Espinho	04.03
40,95	Fábio	Rocha	91	CFUL	3 s1	Espinho	04.03
41,21	Tiago	Martins	90	SCB	4 s	Braga	03.12.2005

### 400 Metros ( até 54,54)

51,17	Ricardo	Garcia	89	CAS	3 s1	Espinho	08.01
52,03	Marco	Carvalho	89	JAM	2 s1	Espinho	21.01
52,11	André	Jordão	89	NDCG	4 s2	Espinho	14.01
53,41	Gil	Machado	89	CDP	3 el	Braga	14.01
54,22	Diogo	Pimentel	89	GRECAS	2 s2	Espinho	21.01

### Com marcas manuais

54,3	Diogo	Pimentel	89	GRECAS	5 s1	Espinho	06.01
------	-------	----------	----	--------	------	---------	-------

### 800 Metros ( até 2.05,00)

1.59,30	Bruno	Albuquerque	89	CPMg	3	Espinho	30.12.2005
1.59,76	Miguel	Gonçalves	89	ARDGC	8 s1	Braga	15.01
2.00,91	Paulo	Lopes	89	CDSSC	10 s1	Braga	15.01
2.01,51	Nuno	Figueiredo	89	ACRSD	7 s1	Espinho	15.01
2.02,18	Márcio	Pereira	89	GDCOV	3	Braga	10.12.2005
2.02,39	Gil	Machado	89	CDP	2 s2	Braga	15.01
2.02,82	Marco	Carvalho	89	JAM	2 s2	Espinho	15.01
2.03,60	Marcelo	Pereira	89	CDSSC	5	Braga	10.12.2005

### 1000 Metros ( até 2.55,00)

2.36,53	Miguel	Gonçalves	89	ARDGC	1 s1	Braga	07.01
2.37,80	Gil	Machado	89	CDP	2 s1	Braga	07.01
2.38,68	Jorge	Santa Cruz	89	GDCOV	3 s1	Braga	07.01
2.39,72	Márcio	Pereira	89	GDCOV	4 s1	Braga	07.01
2.40,27	João	Antunes	89	LFC	2	Braga	03.12.2005
2.41,70	Marcos	Cunha	89	UDV	5 s1	Braga	07.01
2.43,75	Henrique	Cunha	89	GDCOV	6 s1	Braga	07.01
2.44,39	Marco	Carvalho	89	JAM	4	Braga	03.12.2005
2.45,79	Ricardo	Coroa	91	GT	1	Braga	07.01
2.47,46	Carlos	Barbosa	91	GT	2	Braga	07.01
(10)							
2.48,89	José	Carneiro	89	LFC-F	5	Braga	03.12.2005
2.49,63	Marco	Oliveira	90	GDCOV	7 s1	Braga	07.01
2.49,97	Paulo	Crisóstomo	90	ADRP	1 s2	Braga	07.01
2.50,18	André	Carvalho	90	JAM	6	Braga	03.12.2005
2.52,24	Ricardo	Costa	90	FCV	2 s2	Braga	07.01
2.52,59	João	Ramos	92	CAAV	3	Braga	07.01
2.53,01	João	Pedrosa	91	FCV	4	Braga	07.01
2.53,34	Ricardo	Fernandes	89	CAOV	3 s2	Braga	07.01
2.53,58	Bruno	Galvão	91	CAAV	5	Braga	07.01

1500 Metros ( até 4.30,00)								
3.57,83	Bruno	Albuquerque	89	CPMg	2	Espinho	14.01	RN
4.07,79	Paulo	Lopes	89	CDSSC	4 s2	Braga	14.01	
4.12,18	Luís	Mendes	90	CDSSC	7 s2	Braga	14.01	
4.13,58	Miguel	Gonçalves	89	ARDGC	1 s3	Braga	14.01	
4.14,73	José	Silva	89	SCB	1	Braga	05.02	
4.17,03	Henrique	Cunha	89	GDCOV	4 s4	Braga	14.01	
4.17,56	Jorge	Teixeira	90	CDSSC	4 s3	Braga	14.01	
4.19,25	Ricardo	Devesas	89	CDSSC	5 s3	Braga	14.01	
4.20,60	Marcelo	Pereira	89	CDSC	6 s3	Braga	14.01	
4.22,36	Márcio	Pereira	89	GDCOV	7 s3	Braga	14.01	
(10)								
4.24,91	David	Fernandes	90	ARLVG	1 s5	Braga	14.01	
4.26,06	Edgar	Sousa	89	GCDS	7 s3	Espinho	21.01	
4.28,30	David	Baião	90	GRECAS	1 s4	Espinho	21.01	
4.28,66	Marco	Oliveira	90	GDCOV	4	Braga	29.01	
4.29,60	Pedro	Teixeira	89	ADS	3 s2	Espinho	06.01	

Milha								
4.54,57	Márcio	Marques	89	ACRSO	3	Espinho	04.03	
5.04,13	Henrique	Vilaça	90	ADS	5	Espinho	04.03	

3000 Metros ( até 9.35,00)								
8.32,16	Bruno	Albuquerque	89	CPMg	4	Espinho	15.01	RN
8.56,77	Luís	Mendes	90	CDSSC	5 s2	Braga	15.01	
9.07,54	Jorge	Santa Cruz	89	GDCOV	8 s2	Braga	15.01	
9.07,80	Henrique	Cunha	89	GDCOV	2 s3	Braga	15.01	
9.14,49	Angelo	Santos	89	ARLVG	3 s3	Braga	15.01	
9.15,17	João	Antunes	89	LFC	4 s3	Braga	15.01	
9.22,47	Filipe	Ferreira	89	JOBRA	6	Espinho	07.01	

60 Metros Barreiras (0,91) ( até 9,44)								
8,33	Marcos	Chuva	89	CJSM	t	Braga	11.02	
8,55	André	Jordão	89	NDCG	t	Braga	11.02	
8,66	David	Bernardo	90	AS Pays de F*	2	Eaubonne	16.12.2005	
8,68	Paulo	Dias	89	AAC	t	Espinho	15.01	
8,69	Damião	Freitas	89	CPA-S	t	Alpiarça	07.01	
8,71	Magno	Mendes	89	CSM	1-ex	Alpiarça	28.01	
8,74	Sérgio	Pereira	90	ADCL	t	Braga	11.02	
8,75	Hedson	Trindade	STP	AAC	t	Braga	11.02	
8,75	João	Gradiz	89	BNSC	t	Braga	11.02	
8,76	Kevin	Wilson	90	ADRTS	t	Espinho	15.01	
(10)								
8,80	André	Lima	91	AAPL	2-ex	Alpiarça	28.01	
8,81	Tiago	Gonçalves	90	GSADF	t	Espinho	08.01	
8,82	Pedro	Carreira	89	GAF	2	Alpiarça	28.01	
8,84*	David	Carreira	89	SCP	4	Alpiarça	22.01	
8,85*	Marco	Chuva	89	CJSM	5	Alpiarça	22.01	
8,87	Nelson	Martins	89	SCB	t	Braga	11.02	
8,87	Daive	Anselmo	89	ACRT	t	Espinho	15.01	
8,88	Emanuel	Neves	90	ES Maia	t	Braga	11.02	
8,90	Cláudio	Morais	89	CDI	t	Braga	11.02	
8,92	Flávio	Ramos	89	GCAD	t	Braga	11.02	
(20)								
8,97	Ricardo	Jaquite	89	AAPL	ex-2	Espinho	11.02	
9,02	Roberto	Gonçalves	89	P.Moniz	4	Alpiarça	28.01	
9,18	Pedro	Freitas	89	CSM	t	Braga	11.02	
9,21	Miguel	Martins	90	CJSM	1	Alpiarça	22.01	
9,28	Gil	Mendes	89	GDC	5	Alpiarça	28.01	
9,35	Victor	Vilovsky	90	SLB	2	Alpiarça	22.01	
9,41	José	Rosa	90	GDC	t	Braga	11.02	
9,44	João	Alexandre	90	JV	t	Braga	11.02	

\* com barreira de 1,06 m

Altura ( até 1,74)								
1,95	Ricardo	Nunes	89	DOR	2	Espinho	04.02	
1,95	Hedson	Trindade	STP	AAC	3	Espinho	04.02	
1,90	Marcos	Chuva	89	CJSM	t	Braga	11.02	
1,89	Pedro	Freitas	89	CSM	7	Espinho	18.02	
1,87	João	Alexandre	90	JV	1	Soutos-Leiria	25.02	

1,86	Nelson	Martins	89	SCB	t	Braga	11.02
1,85	David	Cardeira	89	SCP	1	Bobadela	04.02
1,84	Nuno	Viana	90	JV	ex	Alpiarça	04.02
1,83	Kevin	Wilson	90	ADRTS	t	Espinho	15.01
1,80	André	Almeida	89	EBMDS	1	Algueirão	21.01
(10)							
1,80	Pedro	Loureiro	89	GRECAS	4-ex	Espinho	14.01
1,80	Hugo	Marreiros	90	ESJD	3	Ilhavo	11.03
1,79	Tiago	Ribeiro	90	CARDES	t	Espinho	15.01
1,75	Pedro	Carreira	89	GAF	3	Alcanena	08.12.2005
1,75	Ricardo	Amaro	90	JDN	1	Braga	10.12.2005
1,75	Pedro	Mossamedes	91	SUOV	1	Ilhavo	11.03

#### Vara ( até 2,50)

3,60	João	Abrantes	90	SCP	7	Alpiarça	22.01
3,50	Ruben	Monteiro	89	JV	13	Espinho	11.02
3,25	Nelson	Silva	90	GDIS	14	Espinho	11.02
3,20	Diogo	Silva	89	SCB	2	Braga	15.01
3,20	André	Carapinha	89	GRECAS	2-ex	Espinho	15.01
3,15	Damião	Freitas	89	CPA-S	12	Espinho	04.02
3,00	André	Saltão	89	GDIS	15	Espinho	11.02
2,50	David	Bernardo	90	AS Pays de F*	Hep	Paris	14.01

\* Clube francês

#### Comprimento ( até 5,90)

6,34	Miguel	Pereira	91	FCP	t	Braga	11.02
6,27	Paulo	Dias	89	AAC	10	Espinho	04.02
6,26	Flávio	Pinto	90	JAM	5	Espinho	22.01
6,23	Pedro	Marques	89	CPMg	9	Espinho	11.02
6,20	Rui	Casimiro	89	ESL	1	Espinho	04.03
6,06	Pedro	Mossamedes	91	SUOV	t	Braga	11.02
5,98	Gabriel	Peixoto	89	ACRASX	13	Espinho	30.12.2005
5,95	João Miguel	Silva	89	CPP	1	Alpiarça	03.12.2005
5,94	Joey	Ferreira	89	CPP	4	Alpiarça	22.01
5,91	André	Lima	91	AAPL	ex	Alpiarça	04.02

#### Triplo ( até 12,00)

14,09	Pedro	Freitas	89	CSM	4	Espinho	11.02
13,92		Freitas			1	Alpiarça	28.01
13,84	David	Cardeira	89	SCP	4	Alpiarça	22.01
13,80	Kevin	Wilson	90	ADRTS	2	Espinho	14.01
13,15	Edi	Fernandes	90	ACCAR	9	Espinho	11.02
12,84	André	Saltão	89	GDIS	10	Espinho	11.02
12,73	Ricardo	Jaquite	89	AAPL	4	Alpiarça	28.01
12,37	Ricardo	Nunes	89	DOR	11	Espinho	04.02
12,33	João Miguel	Silva	89	CPP	3	Alpiarça	21.01
12,12	Fabio	Godinho	90	ADRAB	6	Alpiarça	28.01
12,05	Flávio	Pinto	90	JAM	13	Espinho	05.02

#### Peso (5) ( até 11,60)

13,37	Diogo	Santos	90	JV	1	Alpiarça	28.01
13,36		Santos			ex	Alpiarça	04.02
13,27	Hedson	Trindade	STP 89	AAC	t	Braga	11.02
13,20		Trindade			t	Espinho	15.01
13,04	Rui	Nunes	89	ADRAP	2	Alpiarça	28.01
12,83	Paulo	Dias	89	AAC	t	Espinho	15.01
12,55	Bruno	Ferreira	89	CPP	3	Alpiarça	28.01
12,53	José	Santos	90	GRECAS	t	Espinho	08.01
12,22	Luís	Marques	89	JV	ex	Alpiarça	04.02
12,11	Damião	Freitas	89	CPA-S	t	Alpiarça	14.01
11,98	André	Jordão	89	NDCG	t	Espinho	15.01
11,69	Kevin	Wilson	90	ADRTS	t	Espinho	15.01
(10)							
11,61	Cláudio	Morais	89	CDI	t	Braga	11.02

#### Dualto

1244	Damião	Freitas	89	CPA-S	1	Alpiarça	17.12.2005
------	--------	---------	----	-------	---	----------	------------

8,99-1,64

<b>Triatlo ( até 1400)</b>							
2189	Marcos	Chuva	89	CJSM	1	Braga	11.02
			8,33-11,48-1,90				
2165	Hedson	Trindade	89	AAC	2	Braga	11.02
			8,75-13,27-1,86				
2041	Kevin	Wilson	90	ADRTS	2	Espinho	15.01
			8,76-11,69-1,83				
2027	Paulo	Dias	89	AAC	3	Espinho	15.01
			8,68-12,83-1,71				
1929	André	Jordão	89	NDCG	4	Espinho	15.01
			8,74-11,98-1,67				
1921	Pedro	Freitas	89	CSM	3	Braga	11.02
			9,18-10,82-1,86				
1917	Damião	Freitas	89	CPA-S	1	Alpiarça	07.01
			8,69-11,32-1,69				
1896	Nelson	Martins	89	SCB	5	Braga	11.02
			8,87-9,27-1,86				
1873	Davide	Anselmo	89	ACRT	5	Espinho	15.01
			8,87-11,53-1,67				
1863	Claudio	Morais	89	CDI	7	Braga	11.02
			8,90-11,61-1,66				
<b>(10)</b>							
1798	Emanuel	Nunes	90	ES Maia	1	Braga	28.01
			8,91-10,30-1,68				
1779	João	Alexandre	90	JV	9	Braga	11.02
			9,44-9,96-1,82				
1777	Tiago	Gonçalves	90	GSADF	2-ex	Espinho	08.01
			8,81-10,91-1,58				
1762	João	Gradiz	89	BNSC	10	Braga	11.02
			8,75-10,92-1,54				
1733	Tiago	Ribeiro	90	CARDES	6	Espinho	08.01
			9,70-10,49-1,79				
1723	Sérgio	Pereira	90	ADCL	12	Braga	11.02
			8,74-10,24-1,54				
1700	Pedro	Carreira	89	GAF	2	Alpiarça	14.01
			8,86-8,61-1,67				
1700	José	Rosa	90	GDC	13	Braga	11.02
			9,41-10,73-1,66				
1676	José	Santos	90	GRECAS	7	Espinho	15.01
			9,88-11,76-1,67				
1672	Flávio	Ramos	89	GCAD	14	Braga	11.02
			8,92-9,04-1,62				
<b>(20)</b>							
1629	Flávio	Pinto	90	JAM	2	Espinho	08.01
			9,70-10,53-1,66				
1602	Ricardo	Jesus	90	SCA	3	Alpiarça	14.01
			9,75-11,30-1,58				
1594	Rui	Jerónimo	90	BA	9	Espinho	15.01
			9,53-10,31-1,59				
1554	João Miguel	Silva	89	CPP	4	Alpiarça	14.01
			9,75-10,50-1,58				
1535	Rui	Silva	90	EFC-E	16	Braga	11.02
			9,84-9,42-1,66				
1517	Hugo	Marreiros	90	ESJD	3	Espinho	08.01
			10,48-10,00-1,74				
1462	André	Pontas	90	CDP	4	Braga	28.01
			10,20-9,60-1,64				
1460	Márcio	Quintela	90	Lavra	5	Braga	28.01
			10,08-9,21-1,64				
1445	Bruno	Ferreira	89	CPP	5	Alpiarça	14.01
			10,53-12,25-1,49				
1439	Bruno	Magalhães	90	CCDR	6	Braga	28.01
			9,91-9,36-1,56				
<b>(30)</b>							
1433	Joey	Ferreira	89	CPP	6	Alpiarça	14.01
			9,74-9,21-1,52				
1429	Isaac	Lopes	90	FCP	7	Braga	28.01
			9,49-7,27-1,60				
<b>5.000 Metros-Marcha ( até 30.00,00)</b>							
24.56,12	Nuno	Silva	90	ARES	5	Braga	14.01
30.11,13	Fábio	Loureiro	89	ACA	10	Braga	14.01
31.27,82	João	Santos	89	ADRTS	9	Espinho	14.01
32.11,42	Paulo	Oliveira	90	JAM	10	Espinho	14.01



INICIADOS

60 Metros ( até 8,24)							
7,67	Adriano	Lopes	91	SCB	1	Braga	10.02
7,68	João	Freitas	91	AATC	ex-1 s2	Alpiarça	21.01
7,70	João	Abrantes	91	GSADF	1 s2	Espinho	15.01
7,78	Rafael	Soares	91	JV	ex	Alpiarça	21.01
7,78	Vitor	Mendes	92	JV	ex	Alpiarça	21.01
7,78	Henrique	Mendes	91	DE-EVV	2	Braga	10.02
7,83	Miguel	Pereira	91	FCP	1 s	Espinho	30.12.2005
7,93	Bruno Manuel	Almeida	92	DE-EFS	3	Braga	10.02
8,01	Tiago	Aperta	92	SCA	1	Alpiarça	26.11.2005
8,01	Bruno	Pimentel	91	DE-CT	1 el	Braga	10.02
(10)							
8,01	Rafael	Oliveira	91	DE-EDMII	4	Braga	10.02
8,02	Henrique	Pego	91	CPP	2	Alpiarça	26.11.2005
8,06	Luís	Vinhas	92	SCB	1	Braga	10.12.2005
8,07	Ricardo	Dias	91	AATC	4 s2	Alpiarça	21.01
8,08	Johny	Machado	91	ADAF	2	Braga	10.12.2005
8,10	Rui	Lopes	91	DE-EBSJP	3 mf	Braga	10.02
8,12	Tiago	Rebello	91	DE-EDMII	4 mf	Braga	10.02
8,15	Tiago	Neves	91	GRECAS	1 s1	Espinho	22.01
8,16	Sandro	Queirós	91	SCB	3	Braga	10.12.2005
8,17	Renato	Costa	91	CENAP	3	Espinho	30.12.2005
(20)							
8,17	André	Correia	92	DE-Prado	3 mf	Braga	10.02
8,20	Miguel	Montez	91	SCB	1 s2	Braga	08.01
8,20	Telmo	Filipe	92	JV	2 s2	Espinho	15.01
8,20	Fernando	Torres	91	DE-EFS	4 mf	Braga	10.02
8,22	Fábio	Rocha	91	CFUL	2	Braga	05.02
8,24	Hugo	Alves	92	ESL	2 s	Espinho	30.12.2005

300 Metros ( até 45,00)							
40,44	Manuel	Oliveira	91	CFUL	1 s1	Espinho	04.03
40,60	João	Abrantes	91	GSADF	3 s2	Espinho	15.01
40,90	Ruben	Silva	91	JV	2 s1	Espinho	04.03
40,95	Fábio	Rocha	91	CFUL	3 s1	Espinho	04.03
41,75	Tiago	Neves	91	GRECAS	1 s1	Espinho	21.01
41,90	Eliseu	Ribeiro	91	GJPB	1 s2	Espinho	04.03
43,66	Fábio	Costa	91	GJPB	2 s1	Espinho	21.01
43,70	Fábio	Silva	91	ACDCVC	4 s1	Espinho	04.03
44,07	João	Rebello	92	ACB	1 s2	Espinho	21.01
44,38	Ernest	Kibungu	ZAI 92	BA	2 s2	Espinho	04.03
44,60	Pedro	Morgado	91	ASCV	6 s2	Espinho	15.01

800 Metros ( até 2.20,00)							
2.13,28	Carlos	Barbosa	91	GT	1	Braga	08.01
2.13,44	Diogo	Pinho	91	GJPB	1 s	Espinho	30.12.2005
2.17,44	Diego	Manjate	91	SSSJM	1	Espinho	30.12.2005

1000 Metros ( até 3.02,00)							
2.45,79	Ricardo	Coroa	91	GT	1	Braga	07.01
2.47,46	Carlos	Barbosa	91	GT	2	Braga	07.01
2.52,59	João	Ramos	92	CAAV	3	Braga	07.01
2.53,01	João	Pedrosa	91	FCV	4	Braga	07.01
2.53,58	Bruno	Galvão	91	CAAV	5	Braga	07.01
2.55,71	António R.	Alves	91	DE-EVV	1 s1	Braga	10.02
2.58,89	Pedro	Jesus	91	DE-APUL	2 s1	Braga	10.02
2.59,27	André	Faria	92	DE-Frago	1 s2	Braga	10.02

60 Metros-Barreiras (0,84) ( até 9,94)							
8,37	André	Lima	91	AAPL	t	Braga	11.02
8,39		Lima			ex	Alpiarça	04.02
8,50		Lima			ex	Alpiarça	22.01
8,72	José Miguel	Pereira	91	FCP	t	Braga	11.02
8,77	Tiago	Aperta	92	SCA	t	Braga	11.02
8,91	Vasco	Agostinho	91	CBF	t	Braga	11.02
8,99	Pedro	Martins	91	CSGaia	t	Braga	28.01
9,15	Miguel	Machado	91	CEDA	t	Braga	11.02



9,16	André	Ramos	91	CAMIR	t	Braga	11.02
9,24	Filipe	Morim	91	CDP	t	Braga	28.01
9,31	João	Fernandes	91	SLB	du-ex	Alpiarça	17.12.2005
9,35	Adriano	Lopes	91	SCB	t	Braga	21.01
(10)							
9,36	Pedro	Mossamedes	91	SUOV	t	Braga	11.02
9,57	João	Frias	91	CAM	t	Braga	11.02
9,61	Sandro	Queirós	91	SCB	t	Braga	21.01
9,66	Vitor	Mendes	92	JV	t	Espinho	15.01
9,68	Pedro	Pires	91	Lavra	t	Braga	28.01
9,70	Ernest	Kibungu	ZAI 92	BA	ex	Alpiarça	04.02
9,93	Renato	Costa	91	CENAP	t	Espinho	15.01
9,94	Henrique	Pego	91	CPP	t	Alpiarça	14.01

#### Altura ( até 1,58)

1,75	Pedro	Mossamedes	91	SUOV	1	Ilhavo	11.03
1,70	Danilo	Pereira	91	EBMDS	1	Algueirão	21.01
1,66	Miguel	Montês	91	SCB	2	Braga	05.02
1,66	Ruben	Silva	92	JV	2	Ilhavo	11.03
1,61	Gonçalo	Rodrigues	91	SCB	1	Braga	07.01
1,60	Daniel	Matias	92	EBALH	3	Ilhavo	11.03
1,58	André	Ramos	91	CAMIR	2	Braga	07.01

#### Marcas obtidas em pista ainda não homologada:

1,61	Vasco	Agostinho	91	CBF	2	V.R.S.António	17.12.2005
1,61	Tiago	Mariano	91	OCL	1	V.R.S.António	17.12.2005

#### Marcas obtidas em condições não regulamentares :

1,70	Pedro	Ramos		DE-EBRib	1	Ribamar	18.01
1,65	Ruben	Ferreira		DE-EBJO	2	Ribamar	18.01
1,60	António	Moura		DE-EBDJR	3	Ribamar	18.01
1,60	Cristiano	Almeida		DE-EBRib	4	Ribamar	18.01
1,60	Mauro	Ribeiro		EBSMP	5	Ribamar	18.01

#### Vara

2,40	Cristiano	Sousa	92	JV	ex	Alpiarça	04.02
------	-----------	-------	----	----	----	----------	-------

#### Comprimento ( até 5,30)

6,34	Miguel	Pereira	91	FCP	t	Braga	11.02
6,19		Pereira			t	Braga	28.01
6,06	Pedro	Mossamedes	91	SUOV	t	Braga	11.02
5,91	André	Lima	91	AAPL	ex	Alpiarça	04.02
5,82	Henrique	Pego	91	CPP	1	Alpiarça	04.02
5,63	Ruben	Silva	91	JV	ex	Alpiarça	04.02
5,60	Miguel	Machado	91	CEDA	t	Braga	11.02
5,55	Vasco	Agostinho	91	CBF	t	Braga	11.02
5,45	Pedro	Pires	91	Lavra	t	Braga	28.01
5,45	Adriano	Lopes	91	SCB	t	Braga	11.02
5,45	João	Frias	91	CAM	t	Braga	11.02
(10)							
5,37	João	Fernandes	91	SLB	t	Braga	11.02
5,34	Pedro	Martins	91	CSGaia	t	Braga	28.01

#### Peso (4) ( até 10,00)

14,44	Adriano	Lopes	91	SCB	t	Braga	11.02
14,33	Pedro	Mossamedes	91	SUOV	t	Espinho	15.01
13,17	Renato	Costa	91	CENAP	t	Braga	11.02
12,52	Miguel	Pereira	91	FCP	t	Braga	11.02
12,30	André	Lima	91	AAPL	t	Braga	11.02
11,64	João	Fernandes	91	SLB	du-ex	Alpiarça	17.12.2005
11,48	André	Ferreira	91	CAS	2	Espinho	30.12.2005
11,27	Sandro	Queiros	91	SCB	2	Braga	08.01
11,27	Miguel	Montês	91	SCB	t	Braga	28.01
11,27	Miguel	Machado	91	CEDA	t	Braga	11.02
(10)							
11,15	Tiago	Aperta	92	SCA	t	Alpiarça	14.01

10,64	Vasco	Agostinho	91	CBF	t	Braga	11.02
10,37	Luís	Vinhas	92	SCB	t	Braga	28.01
10,22	Henrique	Mendes	91	DE-EVV	2	Braga	10.02
10,19	Vitor	Teixeira	91	CAA	t	Braga	28.01
10,18	Henrique	Pego	91	CPP	t	Alpiarça	14.01
10,14	André	Ramos	91	CAMIR	t	Braga	28.01
10,10	João	Frias	91	CAM	t	Braga	11.02
10,09	Augusto	Cristiano	91	CAA	3	Espinho	30.12.2005

Duatlo							
1264	João	Fernandes	91	SLB	1-ex	Alpiarça	17.12.2005
			11,64-9,31				
1257	Tiago	Aperta	92	SCA	2	Alpiarça	17.12.2005
			10,78-9,10				

Triatlo (até 1300)								
2108	Miguel	Pereira	91	FCP	1	Braga	11.02	RN
			8,72-6,34-12,52					
2049	André	Lima	91	AAPL	2	Braga	11.02	
			8,37-5,75-12,30					
1981	Pedro	Mossamedes	91	SUOV	3	Braga	11.02	
			9,36-6,06-13,75					
1842	Adriano	Lopes	91	SCB	1	Braga	21.01	
			9,35-5,33-13,93					
1782	Vasco	Agostinho	91	CBF	5	Braga	11.02	
			8,91-5,55-10,64					
1777	Miguel	Machado	91	CEDA	6	Braga	11.02	
			9,15-5,60-11,27					
1725	Tiago	Aperta	92	SCA	1	Alpiarça	14.01	
			8,88-5,08-11,15					
1700	Pedro	Martins	91	CSGaia	3	Braga	28.01	
			8,99-5,34-10,29					
1682	João	Fernandes	91	SLB	8	Braga	11.02	
			9,43-5,37-11,45					
1599	André	Ramos	91	CAMIR	4	Braga	28.01	
			9,37-5,29-10,14					
(10)								
1588	João	Frias	91	CAM	9	Braga	11.02	
			9,57-5,45-10,10					
1569	Renato	Costa	91	CENAP	11	Braga	11.02	
			10,40-5,21-13,17					
1556	Filipe	Morim	91	CDP	5	Braga	28.01	
			9,24-5,21-9,22					
1539	Sandro	Queirós	91	SCB	2	Braga	21.01	
			9,61-4,93-11,12					
1538	Henrique	Pego	91	CPP	2	Alpiarça	14.01	
			9,94-5,54-10,18					
1485	Vitor	Mendes	92	JV	2	Espinho	15.01	
			9,66-5,08-9,91					
1465	Pedro	Pires	91	Lavra	7	Braga	28.01	
			9,68-5,45-8,41					
1456	Luís	Vinhas	92	SCB	3	Braga	21.01	
			10,05-5,21-10,26					
1423	Miguel	Montês	91	SCB	8	Braga	28.01	
			10,08-4,75-11,27					
1338	Ernest	Kibungu	ZAI 92	BA	12	Braga	11.02	
			10,17-5,01-9,32					
(20)								
1304	Edgar	Azevedo	91	Lavra	3-ex	Espinho	08.01	
			10,15-5,01-8,69					

3.000 Metros-Marcha							
14.25,10	Flávio	Silva	92	GDEN	1	Braga	28.01

INFANTIS

60 Metros ( até 9,20)							
8,36	André	Araújo	93	DE-EIDH	1	Braga	10.02
8,37	Bruno	Giesteira	93	DE-Prado	1 mf	Braga	10.02
8,39	João	Pires	93	DE-EDF	3	Braga	10.02
8,52	Luís	Rocha	93	DE-EDMII	3 mf	Braga	10.02
8,57	Sal	Gabriel	93	DE-EBSJP	4 mf	Braga	10.02
8,63	Rui	Cruz	93	DE-Palmeira	2 mf	Braga	10.02
8,65	Pedro	Lemos	93	DE-LAMAC	2 el	Braga	10.02
8,69	Miguel	Rocha	93	DE-EFS	3 mf	Braga	10.02
8,69	Emanuel	Silva	93	DE-EDMII	4 mf	Braga	10.02
8,76	Fábio	Lázio	94	JV	1 s1	Espinho	15.01
(10)							
8,91	João Paulo	Pereira	93	DE-EFS	6 mf	Braga	10.02
9,01	António	Vilela	93	DE-EDF	2 el	Braga	10.02
9,02	Gonçalo	Ferreira	93	Lavra	1	Braga	10.12.2005
9,05	Mário	Martins	93	DE-MAN	7 mf	Braga	10.02
9,14	Tiago	Santos	93	DE-LAMAC	5 mf	Braga	10.02
9,18	João	Palha	94	DE-Palmeira	6 mf	Braga	10.02

1000 Metros ( até 3.27,0)							
3.10,51	Guilherme	Rodrigues	94	CAMz-VC	1 s1	Braga	07.01
3.11,61	José	Ribeiro	93	ARBV	2 s1	Braga	07.01
3.12,21	José	Viegas	93	GJPB	1	Espinho	21.01
3.13,73	Nuno	Mendes	94	UDV	3 s1	Braga	07.01
3.13,92	Vasco	Costa	93	JAM	1	Braga	03.12.2005
3.16,26	Joaquim	Moreira	93	CDP	2	Braga	03.12.2005
3.16,35	Iuri	Costa	93	EBPGS	3	Braga	03.12.2005
3.16,46	Angelo	Ribeiro	93	AMEG	4 s1	Braga	07.01
3.17,01	Adriano	Rodrigues	93	CCRM	2	Espinho	21.01
3.17,83	Carlos	Araújo	93	DE-Palmeira	1	Braga	10.02
(10)							
3.18,06	Joel	Sequeira	94	ARFF	1 s2	Braga	07.01
3.19,35	Tiago	Martins	93	ARBV	5 s1	Braga	07.01
3.21,73	José	Teixeira	93	DE-EFS	2	Braga	10.02
3.22,83	Luís	Filipe	93	CAOV	2 s2	Braga	07.01
3.26,12	David	Silva	94	LFC-F	4	Braga	03.12.2005
3.26,20	Ricardo	Ferreira	93	FCPAR	6 s1	Braga	07.01
3.26,35	Filipe	Silva	93	GDL	3	Espinho	21.01
3.26,45	Diogo	Ferreira	93	DE-CT	3	Braga	10.02
3.26,86	Luís	Barros	93	DE-Palmeira	4	Braga	10.02

60 Metros-Barreiras ( até 11,84)							
9,81	Décio	Ferreira	93	ACM-AH	t	Braga	11.02
10,15	Bernardo	Lopes	93	JV	t	Braga	11.02
10,31	José	Viegas	93	GJPB	t	Espinho	15.01
10,50	Pedro	Ferreira	93	SUOV	t	Braga	11.02
10,57	José	Viegas	93	GJPB	t	Braga	11.02
10,64	Ildo	Almeida	ANG 93	JOMA	t	Braga	11.02
10,85	David	Santos	93	EDMII	t	Braga	11.02
10,86	Alexandre	Almeida	93	CSGaia	t	Braga	11.02
10,87	Henrique	Marques	93	GSADF	t	Espinho	15.01
10,92	Guilherme	Pires	94	SCA	t	Braga	11.02
(10)							
11,10	Guilherme	Grave	93	CDRQ	t	Braga	11.02
11,68	Ricardo	Araújo	93	ACRDE	t	Espinho	15.01
11,76	Tiago	Ferreira	93	GDIB	t	Braga	11.02
11,83	Miguel	Marques	95	JV	t	Alpiarça	07.01

Altura ( até 1,28)							
1,41	Ricardo	Ferreira	93	ACRDE	1	Espinho	04.03
1,41	Pedro	Ferreira	93	SUOV	1	Ilhavo	11.03
1,40	Ildo	Almeida	ANG 93	JOMA	1	Algueirão	21.01
1,37	Diogo	Costa	93	Ind	1	Braga	07.01
1,37	Licínio	Vieira	93	CSM-L	1	Soutos-Leiria	25.02
1,35	Bruno	Amaral	93	EBMDS	1	Algueirão	12.01
1,35	Daviney	Ponces	93	EBMDS	2	Algueirão	12.01
1,35	Ricardo	Araújo	93	ACRDE	2	Espinho	04.03
1,35	Ruben	Pereira	93	GDL	3	Espinho	04.03

1,35	Bernardo	Lopes	93	JV	2	Ilhavo	11.03
(10)							
1,35	Sérgio	Gomes	93	ACDRA	3	Ilhavo	11.03
1,34	David	Santos	93	EDMII	2	Braga	07.01
1,34	Diogo	Coelho	93	GDEN	3	Braga	07.01
1,34	João	Pacheco	93	DE-RIDH	1	Braga	10.02
1,32	Tiago	Pereira	93	EBMDS	3	Algueirão	21.01
1,31	Francisco	Ferreira	93	DE-Palmeira	2	Braga	10.02
1,31	Helder	Pinto	93	DE-EIDH	3	Braga	10.02
1,31	José	Loureiro	93	DE-EFS	4	Braga	10.02
1,30	Miguel	Barrigana	96	EBMDS	1	Algueirão	21.01
1,30	Pedro	Gomes	93	AAG	4	Ilhavo	11.03
(20)							
1,28	Flávio	Afonso	94	DE-MELGA	5	Braga	10.02
1,28	Luis	Isaac	94	EBVALP	4	Braga	07.01
1,28	José	Oliveira	93	DE-APUL	6	Braga	10.02

**Marcas obtidas em condições não regulamentares :**

1,40	Filipe	Alfaiate		DE-EBRib	1	Ribamar	18.01
1,35	Ruben	Oliveira		DE-EBDJR	2	Ribamar	18.01
1,30	João	Barreto		DE-EBDJR	3	Ribamar	18.01
1,30	Daniel	Mimoso		DE-EBJO	4	Ribamar	18.01
1,30	Hugo	Ricardo		DE-EBSMP	5	Ribamar	18.01

**Comprimento ( até 4,05)**

4,85	Décio	Ferreira	93	ACM-AH	t	Braga	11.02
4,80	Bernardo	Lopes	93	JV	t	Braga	11.02
4,67	Ildo	Almeida	ANG 93	JOMA	t	Braga	11.02
4,50	Pedro	Ferreira	93	SUOV	t	Braga	11.02
4,48	André	Araújo	93	DE-EIDH	1	Braga	10.02
4,46	José	Viegas	93	GJPB	t	Braga	11.02
4,38	Francisco	Ferreira	93	DE-Palmeira	2	Braga	10.02
4,35	Sal	Gabriel	93	DE-EBSJP	3	Braga	10.02
4,32	Rui	Cruz	93	DE-Palmeira	4	Braga	10.02
4,32	David	Santos	93	EDMII	t	Braga	11.02
(10)							
4,30	Guilherme	Grave	93	CDRQ	t	Braga	11.02
4,28	Afonso	Santos	94	ESL	t	Espinho	15.01
4,25	José	Loureiro	93	DE-EFS	5	Braga	10.02
4,21	Filipe	Silva	93	GDL	t	Espinho	15.01
4,11	Miguel	Faria	93	DE-APUL	6	Braga	10.02
4,07	Ricardo	Ferreira	93	ACRDE	t	Espinho	08.01

**Peso (3) ( até 8,80)**

11,83	Bernardo	Lopes	93	JV	t	Braga	11.02
10,28	David	Santos	93	EDMII	1	Braga	10.02
9,91	Filipe	Silva	93	GDL	t	Espinho	15.01
9,55	Gabriel	Veloso	93	DE-EVV	2	Braga	10.02
9,42	Décio	Ferreira	93	ACM-AH	t	Braga	11.02
9,34	Pedro	Ferreira	93	SUOV	t	Espinho	15.01
9,34	Vitor	Chaves	93	GDE	t	Braga	11.02
9,10	Tiago	Silva	93	DE-Palmeira	3	Braga	10.02
8,94	Marco	Campos	93	DE-EDMII	4	Braga	10.02

**Triatlo ( até 950)**

1454	Bernardo	Lopes	93	JV	1	Braga	11.02
			10,15-11,83-4,80				
1383	Décio	Ferreira	93	ACM-AH	2	Braga	11.02
			9,81-9,42-4,85				
1180	Pedro	Ferreira	93	SUOV	3	Braga	11.02
			10,50-9,24-4,50				
1155	José	Viegas	93	GJPB	3	Espinho	15.01
			10,31-8,73-4,33				
1145	David	Santos	93	EDMII	4	Braga	11.02
			10,85-10,14-4,32				
1019	Ildo	Almeida	ANG 93	JOMA	6	Braga	11.02
			10,64-6,38-4,67				
954	Henrique	Marques	93	GSADF	4	Espinho	15.01

10,87-7,83-4,02



Qualquer comentário ou correção a este ranking enviar a: casquinha.costa@fpatletismo.pt

Actualizado em 19.10.2006

## FEMININOS

### JUVENIS

#### 60 Metros ( até 8,64)

8,14	Juliana	Campos	89	FCP	1 el	Braga	14.01
8,15	Marta	Lopes	90	CDP	6 el	Braga	14.01
8,27	Cristiana	Cunha	91	CAC	1	Espinho	30.12.2005
8,27	Diana	Relvas	89	GCDS	1	Espinho	06.01
8,29	Joana	Duarte	90	SCB	1 el	Braga	14.01
8,29	Daniela	Ferreira	89	ESL	2	Espinho	21.01
8,32	Carolina	Duarte	90	CFB	3	Alpiarça	22.01
8,34	Tânia	Martins	89	ARCBV	2 el	Espinho	14.01
8,35	Sara	Esteves	92	CAMz-VC	1	Braga	05.02
8,36	Ana Patrícia	Monteiro	89	MAC	1	Braga	05.02
(10)							
8,37	Carla	Gama	90	GDC	1	Alpiarça	28.01
8,38	Ionilde	Mendes	CBV 89	GRQL	2	Alpiarça	28.01
8,41	Catarina	Veiga	89	SCB	3-ex	Espinho	21.01
8,42	Daniela	Oliveira	91	ADREP	2	Espinho	30.12.2005
8,42	Catarina	Silva	90	JAM	6 s2	Espinho	11.02
8,45	Eva	Vital	92	ACDRA	3	Espinho	30.12.2005
8,47	Cristiana	Pinheiro	89	GAF	3	Alpiarça	21.01
8,47	Mariana	Morgado	89	BA	ex-1 s1	Alpiarça	04.02
8,50	Cátia	Rodrigues	92	CCDR	1 s	Braga	03.12.2005
8,50	Irina	Rodrigues	91	JV	4	Espinho	30.12.2005
(20)							
8,52	Carolina	Ornelas	89	AJS	3	Alpiarça	28.01
8,52	Rita	Lourenço	92	SCB	2	Braga	05.02
8,55	Viviana	Couto	90	CARDES	3 el	Espinho	14.01
8,55	Nídia	Encarnação	91	CAM	5	Alpiarça	28.01
8,56	Joana	Matos	91	CCDR	1 s	Braga	03.12.2005
8,56	Ana R.	Bastos	89	GJPB	1 s1	Braga	04.02
8,59	Marina	Major	90	ADREP	4 el	Braga	03.12.2005
8,60	Andreia	Carvalho	90	JAM	5 el	Braga	03.12.2005
8,60	Laura	Dias	90	SCB	5 B	Braga	14.01
8,61	Fabiana	Mota	90	JV	ex-4 el	Espinho	14.01
(30)							
8,62	Ana R.	Pereira	91	SCB	1 s	Braga	03.12.2005
8,62	Débora	Encarnação	89	BNSC	ex-3 s2	Alpiarça	04.02
8,64	Catarina	Coimbra	90	CARDES	6 el	Espinho	14.01

#### Marcas obtidas em pista ainda não homologada:

8,08	Catarina	Costa	89	CBF	2	V.R.S.António	14.01
8,31	Inês	Carmo	89	GDPN	1 s1	V.R.S.António	08.01
8,43	Débora	Encarnação	89	BNSC	ex-2 el	V.R.S.António	14.01
8,50	Ana Sofia	Campeão	90	GDPN	2 el	V.R.S.António	14.01

#### 200 Metros ( até 28,24)

27,10	Juliana	Campos	89	FCP	2 el	Braga	15.01
27,43	Diana	Relvas	89	GCDS	1 s1	Espinho	07.01
27,56	Catarina	Silva	90	JAM	2	Espinho	22.01
27,65	Daniela	Ferreira	89	ESL	1 s1	Espinho	04.03
27,88	Ana Patrícia	Monteiro	89	MAC	1	Braga	05.02

#### 300 Metros ( até 48,00)

45,47	Cátia	Gonçalves	89	JV	1 s1	Espinho	15.01	
45,63	Catarina	Veiga	89	SCB	1 s	Braga	03.12.2005	
45,89	Rosalina	Carvalho	90	CDP	1 s	Braga	03.12.2005	
45,90	Beatrysa	Lyaschenk	UKR	91	CAMG	1 s2	Espinho	15.01
45,97	Nádia	Silva	90	CAMG	2 s1	Espinho	15.01	
46,17	Marlene	Bastos	92	CFUL	2 s1	Espinho	04.03	
46,35	Kelly	Oliveira	92	ACDCVC	1 s3	Espinho	21.01	
46,65	Vânia	Rego	89	LFC-F	4 s	Braga	03.12.2005	
46,66	Telma	Neto	92	ACRVC	3 s1	Espinho	04.03	
47,04	Alda	Tavares	89	CFUL	1 s	Braga	03.12.2005	
<b>(10)</b>								
47,33	Vera	Lima	89	ADS	3 s1	Espinho	15.01	
47,40	Ana	Pinto	91	ACDI	1 s1	Espinho	21.01	
47,58	Andreia	Machado	90	INAT	3 s2	Braga	21.01	
47,68	Daniela	Oliveira	91	ADREP	3 s1	Espinho	21.01	
47,86	Catarina	Amorim	92	GDL	1 s2	Espinho	21.01	

#### Com marcas manuais

45,4	Cristiana	Cunha	91	CAC	1 s1	Espinho	04.03
------	-----------	-------	----	-----	------	---------	-------

#### 400 Metros ( até 64,24)

58,66	Vera	Barbosa	CBV	89	JOMA	2 s2	Espinho	25.02
61,69	Ana	Carvalho		90	GJPB	1 s2	Braga	04.02
63,13	Manuela	Gonçalves		90	ARDGC	1 el	Braga	14.01
63,63	Nádia	Silva		90	CAMG	5	Espinho	14.01

#### 800 Metros ( até 2.34,00)

2.21,58	Daniela	Cunha	90	UDV	1	Braga	29.01	
2.26,99	Sara	Pitães	89	SCB	1 s2	Braga	15.01	
2.28,19	Ana	Carvalho	90	GJPB	2	Espinho	07.01	
2.28,51	Rosa	Soares	89	UDV	3	Braga	29.01	
2.29,28	Ana	Pereira	90	AMEG	2 s2	Braga	15.01	
2.29,31	Manuela	Gonçalves	90	ARDGC	7 s1	Braga	15.01	
2.29,82	Catarina	Lima	90	UDV	8 s1	Braga	15.01	
2.30,54	Bebiana	Soares	90	CDSSC	6	Braga	10.12.2005	
2.31,13	Adelaide	Coimbra	90	CAOV	5 s2	Braga	15.01	
2.31,28	Cristina	Costa	89	ARDGC	9 s1	Braga	15.01	
<b>(10)</b>								
2.31,49	Patrícia	Dinis	89	SCB	10 s1	Braga	15.01	
2.31,82	Dalila	Reis	89	CDSSC	6 s2	Braga	15.01	
2.31,93	Patrícia	Pinto	89	CDSSC	7 s2	Braga	15.01	
2.32,67	Lacabela	Quaresma	STP	89	GRQL	3 s1	Braga	04.02

#### 1000 Metros (até 3.10,0)

3.01,18	Catarina	Ribeiro	90	FCV	1	Braga	07.01
3.02,56	Daniela	Cunha	90	UDV	2	Braga	07.01
3.03,64	Salomé	Rocha	90	FCV	3	Braga	07.01
3.03,91	Raquel	Pereira	89	SCB	4	Braga	07.01
3.03,97	Diana	Soares	92	ARBV	1	Braga	07.01
3.07,69	Liliana	Sousa	91	UDV	2	Braga	07.01

#### 1500 Metros ( até 5.10,00)

5.01,77	Nadine	Leite	90	JAM	9	Espinho	21.01
5.03,39	Patrícia	Dinis	89	SCB	3	Braga	14.01
5.06,92	Marta	Anjos	89	GJPB	10	Espinho	21.01
5.08,29	Bebiana	Soares	90	CDSSC	4	Braga	14.01
5.09,80	Cristina	Costa	89	ARDGC	5	Braga	14.01

#### Milha

6.42,29	Maria	Lima	90	ADS	1	Espinho	04.03
---------	-------	------	----	-----	---	---------	-------

#### 3000 Metros ( até 11.40,00)

10.49,71	Marta	Anjos	89	GJPB	2	Espinho	07.01
11.08,44	Nadine	Leite	90	JAM	4	Espinho	07.01
11.17,33	Ana	Oliveira	90	GJPB	5	Espinho	07.01

11.22,45	Cristina	Costa	89	ARDGC	3	Braga	10.12.2005
11.38,93	Cátia	Barbosa	90	ARLVG	3	Braga	15.01

#### 60 Metros Barreiras(0,76) ( até 10,54)

9,16	Débora	Encarnação	89	BNSC	t	Braga	11.02
9,37	Carla	Gama	90	GDC	t	Braga	11.02
9,43	Vanessa	Rocha	90	AAPL	ex-1	Espinho	11.02
9,57	Joana	Flores	89	CAT	t	Braga	11.02
9,59	Mariana	Morgado	89	BA	2	Alpiarça	28.01
9,59	Leslie	Delgado	89	GRQL	3	Alpiarça	28.01
9,71	Andreia	Oliveira	89	JOMA	1	Alpiarça	22.01
9,74	Cátia	Gaspar	90	BA	4	Alpiarça	28.01
9,86	Patricia	Loureiro	90	Lavra	t	Braga	28.01
9,94	Daniela	Ferreira	89	ESL	t	Espinho	15.01
<b>(10)</b>							
9,99	Ana Patrícia	Monteiro	89	MAC	t	Braga	28.01
10,01	Joana	Araújo	90	SCB	t	Braga	28.01
10,10	Rosalina	Carvalho	90	CDP	p	Braga	29.01
10,11	Ana	Borges	90	SCB	t	Braga	28.01
10,14	Ana	Cerqueira	89	FCP	t	Braga	28.01
10,15	Eva	Costa	89	CRUR	2-ex	Alpiarça	28.01
10,16*	Carmezinda	Nascimento	89	SCP	2	Alpiarça	22.01
10,17	Susana	Gameiro	89	CPA-S	5	Alpiarça	28.01
10,19	Carolina	Ornelas	89	AJS	t	Braga	11.02
10,20	Carla	Pinhão	90	GRECAS	t	Espinho	15.01
<b>(20)</b>							
10,32	Claudia	Valentim	89	EFC-E	t	Braga	11.02
10,36*	Andreia	Carvalho	90	JAM	2	Espinho	04.03
10,38	Diana	Morgado	89	BA	ex-3	Alpiarça	04.02

\* - com barreiras de 84 cm

#### Marcas obtidas em pista ainda não homologada:

9,23	Debora	Encarnação	89	BNSC	1	V.R.S.António	08.01
9,62	Catarina	Costa	89	CBF	2	V.R.S.António	08.01

#### Altura ( até 1,46)

1,60	Cláudia	Rodrigues	89	COD	3	Espinho	26.02
1,60	Joana	Flores	89	CAT	4	Espinho	26.02
1,59	Anabela	Neto	91	ACRDE	1	Espinho	04.03
1,56	Ana R.	Pereira	91	SCB	1	Braga	07.01
1,56	Daniela	Ferreira	89	ESL	1	Espinho	04.03
1,55	Marcia	Gonçalves	89	EBMDS	1	Algueirão	12.01
1,54	Catarina	Rosa	90	CAMG	t	Espinho	15.01
1,51	Irina	Rodrigues	91	JV	2	Alcanena	08.12.2005
1,51	Ana	Costa	89	GRECAS	2	Ilhavo	11.03
1,50	Rosalina	Carvalho	90	CDP	2	Braga	15.01
<b>(10)</b>							
1,49	Sara	Carvalho	90	CAMIR	1	Braga	07.01
1,49	Ana	Vasconcelos	92	ACDRA	2	Ilhavo	11.03
1,48	Marta	Onofre	91	CFB	1	Bobadela	04.02
1,48	Carla	Gama	90	GDC	t	Braga	11.02
1,47	Ana	Cerqueira	89	FCP	p	Braga	29.01
1,46	Vanessa	Martins	89	GCB	3	Braga	07.01
1,46	Mariana	Morgado	89	BA	t	Espinho	15.01

#### Marcas obtidas em pista ainda não homologada:

1,59	Iolanda	Ribeiro	89	GDPN	1	V.R.S.António	17.12.2005
1,58	Catarina	Costa	89	CBF	1	V.R.S.António	14.01

#### Vara ( até 1,80)

3,05	Joana	Flores	89	CAT	4	Espinho	25.02
2,90	Marta	Onofre	91	CFB	1	Alpiarça	22.01
2,55	Nádia	Pereira	89	AJS	1	Alpiarça	28.01



2,40	Nanci	Duarte	90	CAMG	2	Alpiarça	07.01
2,40	Joana	Silva	89	ADRAB	2	Alpiarça	28.01
2,30	Daniela	Vitorino	89	AACC	4	Alpiarça	28.01
2,20	Vânia	Lourenço	89	ARCBV	5	Espinho	14.01
2,20	Ana	Costa	89	GRECAS	6	Espinho	14.01
2,20	Sarina	Santos	91	CPA-S	ex	Alpiarça	21.01
2,20	Nanci	Sousa	90	BA	7	Espinho	11.02

#### Comprimento ( até 4,70)

5,06	Eva	Vital	92	ACDRA	t	Braga	11.02
4,96	Marta	Onofre	91	CFB	t	Braga	11.02
4,93	Lacabela	Quaresma	STP 89	GRQL	1	Alpiarça	28.01
4,91	Carla	Pinhão	90	GRECAS	1	Espinho	06.01
4,88	Eva	Costa	89	CRUR	2	Alpiarça	28.01
4,84	Mariana	Morgado	89	BA	3	Alpiarça	07.01
4,83	Ana	Cerqueira	89	FCP	2	Braga	08.01
4,75	Patrícia	Loureiro	90	Lavra	5	Braga	10.12.2005
4,75	Catarina	Veiga	89	SCB	4	Braga	14.01
4,72	Ana	Borges	90	SCB	5	Braga	14.01
(10)							
4,72	Ana	Vasconcelos	92	ACDRA	t	Espinho	15.01

#### Triplo ( até 10,00)

11,44	Joana	Flores	89	CAT	3	Espinho	11.02
11,44	Ana Paula	Furtado	89	JOMA	6	Espinho	19.02
11,25	Carla	Pinhão	90	GRECAS	5	Espinho	11.02
11,08	Lacabela	Quaresma	STP 89	GRQL	9	Espinho	19.02
10,95	Carmezinda	Nascimento	89	SCP	1	Alpiarça	22.01
10,83	Catarina	Veiga	89	SCB	2	Braga	29.01
10,82	Vanessa	Rocha	90	AAPL	ex	Alpiarça	04.02
10,64	Mariana	Morgado	89	BA	ex	Alpiarça	04.02
10,54	Liliana	Jorge	91	JV	2-ex	Espinho	04.03
10,48	Ana	Cerqueira	89	FCP	2	Braga	08.01
(10)							
10,04	Patrícia	Loureiro	90	Lavra	3	Braga	14.01

#### Peso (3) ( até 9,80)

11,61	Ana Patrícia	Inácio	91	CAMG	1	Alpiarça	28.01
11,46	Tatiana	Queiros	89	SCB	1	Braga	08.01
11,09	Carolina	Rodrigues	91	NSC	1	Alpiarça	26.11.2005
11,00	Lacabela	Quaresma	STP 89	GRQL	2	Alpiarça	28.01
10,97	Marta	Monteiro	90	CAA	t	Braga	28.01
10,88	Catarina	Rosa	90	CAMG	t	Espinho	15.01
10,85	Vanessa	Martins	89	GCB	t	Braga	28.01
10,81	Claudia	Ramoal	90	SCB	2	Braga	08.01
10,57	Benvinda	Costa	89	CRUR	4	Alpiarça	28.01
10,26	Mariana	Morgado	89	BA	t	Espinho	15.01
(10)							
10,20	Patrícia	Penteado	92	SCA	t	Braga	11.02
10,14	Andreia	Oliveira	89	JOMA	t	Braga	11.02
10,13	Diana	Gonçalves	90	ADRAB	6	Alpiarça	28.01
9,93	Joana	Araújo	90	SCB	3	Braga	08.01
9,89	Soraia	Ruas	92	ADREP	t	Espinho	15.01

#### Pentatlo ( até 1400)

2727	Rosalina	Carvalho	90	CDP	1	Braga	29.01
			10,10-1,50-8,20-4,67-2.43,90				
2529	Ana	Cerqueira	89	FCP	2	Braga	29.01
			10,26-1,47-9,89-4,59-3.06,85				
2182	Tânia	Feital	90	GDCC-VC	3	Braga	29.01
			11,18-1,29-8,48-4,32-2.50,16				
2064	Rosalina	Alves	89	GDCC-VC	4	Braga	29.01
			11,88-1,35-7,77-4,11-2.47,92				

#### Triatlo (até 1500)

1944	Débora	Encarnação	89	BNSC	1	Braga	11.02
			1,44-9,16-9,73				

1942	Joana	Flores	89	CAT	2	Braga	11.02
			1,52-9,57-9,61				
1932	Carla	Gama	90	GDC	3	Braga	11.02
			1,48-9,37-9,53				
1861	Mariana	Morgado	89	BA	1	Espinho	15.01
			1,46-9,86-10,26				
1846	Andreia	Oliveira	89	JOMA	5	Braga	11.02
			1,44-9,79-10,14				
1843	Catarina	Rosa	89	CAMG	2	Espinho	15.01
			1,54-10,68-10,88				
1834	Daniela	Ferreira	89	ESL	3	Espinho	15.01
			1,50-9,94-9,40				
1700	Vanessa	Martins	89	GCB	1	Braga	28.01
			1,41-10,67-10,85				
1693	Ana	Cerqueira	89	FCP	2	Braga	28.01
			1,41-10,14-9,30				
1633	Rosalina	Carvalho	90	CDP	3	Braga	28.01
			1,45-10,23-7,97				
<b>(10)</b>							
1631	Carolina	Ornelas	89	AJS	9	Braga	11.02
			1,40-10,19-8,66				
1624	Cristiana	Cruz	90	CCDR	4	Braga	28.01
			1,45-10,65-8,98				
1621	Joana	Araújo	90	SCB	5	Braga	28.01
			1,29-10,01-9,74				
1619	Ana	Borges	90	SCB	6	Braga	28.01
			1,37-10,11-8,72				
1607	Patrícia	Loureiro	90	Lavra	7	Braga	28.01
			1,33-9,86-8,47				
1600	Tércia	Santos	89	CARDES	4	Espinho	15.01
			1,38-10,57-9,55				
1593	Carla	Pinhão	90	GRECAS	5	Espinho	15.01
			1,34-10,20-9,07				
1565	Sara	Carvalho	90	CAMIR	8	Braga	28.01
			1,45-10,79-8,45				
1559	Cátia	Gaspar	90	BA	6	Espinho	15.01
			1,26-9,93-9,01				
1556	Diana	Gonçalves	90	ADRAB	12	Braga	11.02
			1,40-11,13-10,00				
<b>(20)</b>							
1516	Carla	Silva	90	CAA	9	Braga	28.01
			1,41-11,17-9,30				
1510	Ana Catarina	Neves	89	ADRAB	2	Alpiarça	14.01
			1,36-10,64-8,67				

### 3.000 Metros-Marcha (até 20.00,0)

14.15,23	Catarina	Godinho	89	CAFZ	6	Espinho	25.02	
15.49,75	Cláudia	Conceição	89	CSGAIA	3	Braga	14.01	
16.17,87	Hanna	Shershneva	UKR	89	CAMG	4	Espinho	14.01
17.11,56	Adelina	Coelho	89	GDL	3	Espinho	21.01	
17.14,97	Liliana	Martins	90	GCAD	5	Espinho	14.01	
17.16,60	Andreia	Soares	89	CSGAIA	4	Braga	14.01	
17.22,87	Natália	Rodrigues	90	CAMG	6	Espinho	14.01	
17.58,29	Ana	Leitão	90	JV	9	Espinho	14.01	
18.03,63	Carla	Silva	90	CAA	5	Braga	14.01	
18.51,07	M <sup>a</sup> . João	Brito	90	JAM	11	Espinho	14.01	
<b>(10)</b>								
19.30,50	Eunice	Pedrosa	89	ADRTS	12	Espinho	14.01	

### 4x200 metros

1.55,42		JAM		3	Espinho	04.03	
	Andreia Carvalho(90);Patrícia Marques(89);Nadine Leite(90);Catarina Silva(90)						
1.58,28		BA		ex	Espinho	04.03	
	Joana Esperanço(89);Mariana Morgado(89);Diana Morgado(89);Cátia Gaspar(90)						

### 4x400 metros

4.33,43		JAM		2 s2	Espinho	11.02
---------	--	-----	--	------	---------	-------

4.37,61	Andreia Carvalho(90);Patrícia Marques(89);Catarina Silva(90);Nadine Leite(90) CAMG	3 s2	Braga	04.02
4.49,21	Joana Cruz(90);Natália Rodrigues(90);Nanci Duarte(90);Nádia Silva(90) BA	3 s2	Espinho	11.02
	Mariana Morgado(89);Nanci Sousa(90);Diana Morgado(89);Cátia Gaspar(90)			

**INICIADOS**

**60 Metros ( até 8,94)**

8,27	Cristiana	Cunha	91	CAC	1	Espinho	30.12.2005
8,35	Sara	Esteves	92	CAMz-VC	1	Braga	05.02
8,42	Daniela	Oliveira	91	ADREP	2	Espinho	30.12.2005
8,45	Eva	Vital	92	ACDRA	3	Espinho	30.12.2005
8,50	Cátia	Rodrigues	92	CCDR	1 s	Braga	03.12.2005
8,50	Irina	Rodrigues	91	JV	4	Espinho	30.12.2005
8,52	Rita	Lourenço	92	SCB	2	Braga	05.02
8,54	Telma	Neto	92	ACRVC	1 s1	Espinho	22.01
8,55	Nídia	Encarnação	91	CAM	5	Alpiarça	28.01
8,56	Joana	Matos	91	CCDR	1 s	Braga	03.12.2005

**(10)**

8,61	Cláudia	Abreu	91	DE-ESMAX	1 mf	Braga	10.02
8,62	Ana Rita	Pereira	91	SCB	1 s	Braga	03.12.2005
8,65	Marlene	Bastos	92	CFUL	3	Braga	05.02
8,67	Tânia	Tristão	92	CPP	1	Alpiarça	21.01
8,67	Teresa	Paulo	92	GRECAS	2 s1	Espinho	22.01
8,69	Joana	Sousa	91	JV	2 s2	Espinho	15.01
8,74	Soraia	Ruas	92	ADREP	5	Espinho	30.12.2005
8,78	Soraia	Cardoso	91	JAM	2 s	Braga	03.12.2005
8,78	Liliana	Correia	92	CDP	2 s	Braga	03.12.2005
8,79	Márcia	Vieira	91	Lavra	2 s	Espinho	30.12.2005

**(20)**

8,83	Ana	Fernandes	91	ACCAR	1 s1	Espinho	15.01	
8,83	Inês	Sarmento	92	SCB	5	Braga	05.02	
8,84	Bruna	Moreira	92	ESL	3 s2	Espinho	15.01	
8,84	Isabel	Carvalho	91	DE-Prado	2 el	Braga	10.02	
8,85	Daniela	Costa	91	DE-EIDH	1 el	Braga	10.02	
8,85	Anabela	Oliveira	92	DE-Palmeira	3 mf	Braga	10.02	
8,86	INF	Soraia	Ferreira	93	JUNI	1 s	Braga	03.12.2005
8,86	Kelly	Oliveira	92	ACDCVC	4 s1	Espinho	22.01	
8,87	Rita	Matos	92	SCB	6	Braga	05.02	
8,87	Manuela	Barbosa	91	EIDH	4 mf	Braga	10.02	

**(30)**

8,91	Anabela	Neto	91	ACDRE	4 s	Espinho	30.12.2005
------	---------	------	----	-------	-----	---------	------------

**300 Metros ( até 50,00)**

45,90	Beatrysa	Lyaschenk	UKR	91	CAMG	1 s2	Espinho	15.01
46,17	Marlene	Bastos		92	CFUL	2 s1	Espinho	04.03
46,35	Kelly	Oliveira		92	ACDCVC	1 s3	Espinho	21.01
46,66	Telma	Neto		92	ACRVC	3 s1	Espinho	04.03
47,40	Ana	Pinto		91	ACDI	1 s1	Espinho	21.01
47,68	Daniela	Oliveira		91	ADREP	3 s1	Espinho	21.01
47,86	Catarina	Amorim		92	GDL	1 s2	Espinho	21.01
48,10	Mariana	Ribeiro		91	CAMG	1 s3	Espinho	15.01
48,53	Sara	Couto		92	GDSPO	1 s2	Espinho	04.03
48,58	Daniela	Almeida		92	UDVM	5 s1	Espinho	04.03

**(10)**

48,96	Cristiana	Cardoso		91	JAM	2 s2	Espinho	04.03
49,01	Nádia	Santos		91	JAM	1 s3	Espinho	04.03
49,02	Bárbara	Sousa		92	JV	2 s2	Espinho	15.01
49,22	Bruna	Moreira		92	ESL	1 s4	Espinho	04.03
49,30	Liliana	Ferreira		92	ADS	2 s3	Espinho	04.03
49,78	Andreia	André		91	ACDRA	3 s2	Espinho	15.01

**Com marcas manuais**

45,4	Cristiana	Cunha		91	CAC	1 s1	Espinho	04.03
------	-----------	-------	--	----	-----	------	---------	-------

**800 Metros ( até 2.40,0)**

2.35,78	Sandra	Monteiro		92	CAA	1	Espinho	30.12.2005
2.37,23	Susana	Godinho		92	CAA	2	Espinho	30.12.2005
2.38,27	Debora	Santos		92	ADREP	3	Espinho	30.12.2005
2.38,51	Diana	Pinheiro		91	GJPB	4	Espinho	30.12.2005
2.38,55	Catarina	Amorim		92	GDL	1 s	Espinho	30.12.2005
2.38,91	Jessica	Abranches		92	ACRSD	5	Espinho	30.12.2005
2.39,38	Ana	Santos		91	JAM	2	Espinho	30.12.2005

1000 Metros (até 3.15,0)								
3.03,97	Diana	Soares	92	ARBV	1	Braga	07.01	RN
3.07,69	Liliana	Sousa	91	UDV	2	Braga	07.01	
3.12,24	Sandra	Monteiro	92	CAA	3	Braga	07.01	
3.13,67	INF	Ana Rita	Fernandes	93	ACDRA	1	Espinho	15.01
3.14,50		Sofia	Almeida	91	FCV	4	Braga	07.01

60 Metros Barreiras(0,76) ( até 11,00)								
9,69	Eva	Vital	92	ACDRA	t	Espinho	15.01	
9,86	Cristiana	Cunha	91	CAC	t	Braga	11.02	
10,13	Marta	Onofre	91	CFB	t	Braga	11.02	
10,24	Márcia	Vieira	91	Lavra	t	Espinho	08.01	
10,33	Anabela	Neto	91	ACRDE	t	Espinho	08.01	
10,38	Ana	Vasconcelos	92	ACDRA	ex	Alpiarça	03.12.2005	
10,38	Teresa	Paulo	92	GRECAS	t	Espinho	08.01	
10,49	Cristiana	Cruz	90	CCDR	1 s2	Braga	08.01	
10,62	Ana	Oliveira	92	SCB	t	Braga	21.01	
10,63	Ana R.	Pereira	91	SCB	t	Braga	11.02	
(10)								
10,77	Tânia	Tristão	92	CPP	1	Alpiarça	03.12.2005	
10,78	Sara	Esteves	92	CAMz-VC	t	Braga	11.02	
10,84	Sarina	Santos	91	CPA-S	t	Alpiarça	14.01	
10,93	Sandra	Rodrigues	91	ADF	t	Braga	11.02	
10,95	Lúcia	Serrão	91	AJS	t	Braga	11.02	
10,97	Cátia	Costa	91	CRUR	t	Braga	11.02	

Altura ( até 1,37)								
1,59	Anabela	Neto	91	ACRDE	1	Espinho	04.03	
1,56	Ana R.	Pereira	91	SCB	1	Braga	07.01	
1,51	Irina	Rodrigues	91	JV	2	Alcanena	08.12.2005	
1,49	Ana	Vasconcelos	92	ACDRA	2	Ilhavo	11.03	
1,48	Marta	Onofre	91	CFB	1	Bobadela	04.02	
1,44	Rute	Lopes	92	AAC	3	Espinho	30.12.2005	
1,40	Ana Rita	Ferreira	91	ACDRA	4	Alcanena	08.12.2005	

Vara								
2,90	Marta	Onofre	91	CFB	1	Alpiarça	22.01	
2,20	Sarina	Santos	91	CPA-S	ex	Alpiarça	21.01	

Comprimento ( até 4,30)									
5,06	Eva	Vital	92	ACDRA	t	Braga	11.02		
4,96	Marta	Onofre	91	CFB	t	Braga	11.02		
4,72	Ana	Vasconcelos	92	ACDRA	t	Espinho	15.01		
4,54	Rita	Matos	92	SCB	t	Braga	21.01		
4,53	Liliana	Jorge	91	JV	t	Alpiarça	07.01		
4,53	Nídia	Encarnação	91	CAM	5	Alpiarça	28.01		
4,52	Márcia	Vieira	91	Lavra	t	Espinho	08.01		
4,52	Soraia	Ruas	92	ADREP	t	Espinho	08.01		
4,51	Cristiana	Cunha	91	CAC	t	Braga	11.02		
4,49	Cátia	Rodrigues	92	CCDR	t	Braga	28.01		
(10)									
4,48	INF	Catarina	Patrocinio	94	ARCBV	t	Espinho	15.01	
4,46		Tânia	Tristão	92	CPP	6	Alpiarça	28.01	
4,45		Sara	Esteves	92	CAMz-VC	t	Braga	11.02	
4,45		Beatrysa	Lyashchenko	UKR	91	CAMG	t	Alpiarça	07.01
4,44		Lúcia	Serrão	91	AJS	t	Braga	11.02	
4,43	INF	Stephanie	Pereira	FRA	93	JV	t	Braga	11.02
4,37		Sarina	Santos	91	CPA-S	1	Alpiarça	26.11.2005	
4,37		Vanessa	Ladeira	91	CAMIR	t	Braga	28.01	
4,35		Anabela	Neto	91	ACRDE	t	Braga	11.02	
4,31		Rute	Lopes	91	AAC	t	Espinho	15.01	
(20)									
4,31		Sandra	Rodrigues	91	ADF	t	Braga	11.02	

Triplo ( até 9,00)								
10,54	Liliana	Jorge	91	JV	2-ex	Espinho	04.03	

9,20	Carolina	Josefa	92	SCA	1	Alpiarça	04.02
9,08	Marta	Rodrigues	91	SCA	2	Alpiarça	04.02

### Peso (3) ( até 8,80)

11,61	Ana Patrícia	Inácio	91	CAMG	1	Alpiarça	28.01
11,09	Carolina	Rodrigues	91	NSC	1	Alpiarça	26.11.2005
10,20	Patrícia	Penteado	92	SCA	t	Braga	11.02
9,89	Soraia	Ruas	92	ADREP	t	Espinho	15.01
9,82	Teresa	Paulo	92	GRECAS	t	Espinho	08.01
9,74	Tânia	Medeiros	91	COD	t	Braga	11.02
9,72	Cristiana	Cunha	91	CAC	t	Espinho	15.01
9,68	Cátia	Costa	91	CRUR	t	Braga	11.02
9,51	Anabela	Neto	91	ACRDE	t	Braga	11.02
9,23	Soraia	Pires	92	ADREP	3	Braga	03.12.2004
<b>(10)</b>							
8,84	Marta	Onofre	91	CFB	t	Braga	11.02
8,83	Ana Luísa	Santos	92	BAC	t	Braga	11.02
8,82	Sara	Santos	91	JAM	5	Braga	03.12.2004

### Triatlo (até 1200)

1690	Marta	Onofre	91	CFB	1	Braga	11.02
			4,96-10,13-8,84				
1661	Cristiana	Cunha	91	CAC	2	Braga	11.02
			4,51-9,86-9,43				
1635	Eva	Vital	92	ACDRA	3	Braga	11.02
			5,06-9,93-6,98				
1485	Teresa	Paulo	92	GRECAS	1	Espinho	08.01
			4,07-10,38-9,82				
1475	Anabela	Neto	91	ACRDE	4	Braga	11.02
			4,35-10,70-9,51				
1465	Márcia	Vieira	91	Lavra	5	Braga	11.02
			4,48-10,25-7,64				
1419	Sara	Esteves	92	CAMz-VC	6	Braga	11.02
			4,45-10,78-8,48				
1417	Soraia	Ruas	92	ADREP	3	Espinho	15.01
			4,42-11,31-9,89				
1396	Ana	Vasconcelos	92	ACDRA	5	Espinho	15.01
			4,72-10,93-7,44				
1394	Lúcia	Serrão	91	AJS	7	Braga	11.02
			4,44-10,95-8,56				
<b>(10)</b>							
1375	Patrícia	Penteado	92	SCA	8	Braga	11.02
			4,04-11,13-10,20				
1372	Cátia	Costa	91	CRUR	9	Braga	11.02
			4,06-10,97-9,68				
1317	Sandra	Rodrigues	91	ADF	10	Braga	11.02
			4,31-10,93-7,83				
1297	Ana R.	Pereira	91	SCB	11	Braga	11.02
			3,91-10,63-8,18				
1266	Tânia	Tristão	92	CPP	2	Alpiarça	14.01
			3,81-11,00-7,20				
1260	Sarina	Santos	91	CPA-S	3	Alpiarça	14.01
			4,16-10,84-7,27				
1220	Vanessa	Ldeira	91	CAMIR	3	Braga	28.01
			4,37-11,33-7,08				
1216	Ana	Oliveira	92	SCB	1	Braga	21.01
			3,74-10,62-7,46				
1207	Ana Luísa	Santos	92	BAC	12	Braga	11.02
			4,28-12,03-8,83				

INFANTIS

60 Metros ( até 9,64)

8,86	Soraia	Ferreira	93	JUNI	1 s	Braga	03.12.2005
9,01	Helena	Oliveira	94	DE-Palmeira	1 mf	Braga	10.02
9,03	Evadne	Silva	93	DE-EVV	1 mf	Braga	10.02
9,08	Marta	Duarte	93	DE-Palmeira	2 mf	Braga	10.02
9,09	Ana	Azevedo	93	DE-EDMII	3	Braga	10.02
9,11	Diana	Araújo	93	GCDS	1 s4	Espinho	15.01
9,17	Adriana	Baixo	94	Prado	2 el	Braga	10.02
9,19	Márcia	Ribeiro	93	CFUL	2 s	Braga	03.12.2005
9,21	Jessica	Pires	93	ADREP	3 s	Braga	03.12.2005
9,25	Sílvia	Florido	93	CAP	2	Braga	10.12.2005
<b>(10)</b>							
9,27	Lídia	Alberto	93	JV	2 s4	Espinho	15.01
9,32	Débora	Tavares	93	GCDS	3 s4	Espinho	15.01
9,37	Bárbara	Ribeiro	93	JV	4 s4	Espinho	15.01
9,43	Joana Rita	Araújo	93	DE-LAMAC	6	Braga	10.02
9,45	Joana	Carmo	93	UDZA	1	Alpiarça	26.11.2005
9,54	Helena	Brandão	93	DE-EVV	3 el	Braga	10.02
9,57	Bruna	Torres	93	GRECAs	5 s4	Espinho	15.01
9,57	Daniela	Santos	94	DE-EIDH	2 el	Braga	10.02
9,58	Alexandra	Rodrigues	93	AAFFL	6 s4	Espinho	15.01
9,58	Débora	Nogueira	93	DE-EDMII	4 mf	Braga	10.02
<b>(20)</b>							
9,58	Márcia	Magalhães	94	DE-EFS	5 mf	Braga	10.02
9,61	Ana	Herlbaus	UKR	CNRM	2	Braga	10.02
9,62	Filipa	Gomes	94	DE-EFS	1 el	Braga	10.02
9,63	Isabel	Paiva	94	DE-CT	4 mf	Braga	10.02

1.000 metros ( até 3.47,0)

3.13,67	Ana Rita	Fernandes	93	ACDRA	1	Espinho	15.01
3.18,67	Vanda	Pinto	93	SCB	1 s1	Braga	10.02
3.19,79	Daniela	Leite	93	AMEMB	1	Braga	07.01
3.21,49	Jessica	Pires	93	ADREP	2	Espinho	15.01
3.23,99	Daniela	Gonçalves	93	CAA	2	Braga	07.01
3.25,28	Elisabete	Machado	93	AMEG	4	Braga	07.01
3.26,87	Tânia	Nunes	93	UDV	5	Braga	07.01
3.28,53	Catarina	Pereira	94	UDV	6	Braga	07.01
3.31,16	Elsa	França	93	ARFF	1 s	Braga	07.01
3.33,21	Diana	Cruz	94	GRECAs	3	Espinho	15.01
<b>(10)</b>							
3.33,22	Ana	Alves	94	JV	4	Espinho	15.01
3.36,80	Vera	Mendes	93	AMEG	7	Braga	07.01
3.37,41	Rute	Silva	93	GJPB	1	Espinho	21.01
3.38,50	Jessica	Serra	95	CDP	2	Braga	03.12.2005
3.39,33	Helena	Rodrigues	94	ACDS1M	8	Braga	07.01
3.39,70	Márcia	Ribeiro	93	CFUL	2	Espinho	21.01
3.41,03	Flávia	Costa	94	ADREP	5	Espinho	15.01
3.41,08	Soraia	Tavares	94	GDL	3	Espinho	21.01
3.42,73	Alexandra	Santos	94	ARBV	2 s	Braga	07.01
3.43,61	Catarina	Santos	93	DE-EVV	2 s1	Braga	10.02
<b>(20)</b>							
3.43,97	Ana P.	Caldas	94	DE-EFS	1 s2	Braga	10.02
3.44,21	Daniela	Couto	96	JAM	3	Braga	03.12.2005
3.44,60	Nádia	Cancela	93	ADRP	9	Braga	07.01
3.44,64	Patrícia	Sá	94	CFUL	4	Braga	03.12.2005
3.45,05	Marina	Ribeiro	93	Ads	4	Espinho	21.01
3.45,14	Mariana	Filipe	93	DE-LAMAC	3 s1	Braga	10.02
3.46,81	Cláudia	Ribeiro	95	FCV	5	Braga	03.12.2005
3.46,96	Diana	Araújo	93	GCDS	5	Espinho	21.01
3.48,84	Ana R.	Teixeira	94	DE-CT	4 s1	Braga	10.02
3.48,88	Cristiana	Santos	93	DE-Prado	2 s2	Braga	10.02

60 Metros Barreiras(0,76) ( até 12,64)

11,18	Stephanie	Pereira	FRA	93	JV	t	Braga	11.02
11,19	Ana	Rita		93	GSADF	t	Braga	11.02
11,52	Tânia	Domingos		93	ACDRA	t	Espinho	15.01
11,57	Aline	Zhepko	UKR	93	CAT	t	Braga	11.02
11,58	Vanessa	Canedo		93	CFUL	t	Espinho	15.01

11,62	Vanda	Santos		93	CFOE	t	Braga	11.02
11,70	Elsa	França		93	ARFF	t	Braga	28.01
11,74	Dorcas	Trusão	ANG	93	GDCHE	t	Braga	11.02
11,75	Marlene	Chaves		94	Palmeira	t	Braga	28.01
11,77	Dolores	Palay	ANG	93	CAMIR	t	Braga	28.01
(10)								
11,84	Diana	Gomes		93	EBPrado	t	Braga	28.01
11,90	Mariana	Cabral		93	CDFXXI	t	Braga	11.02
11,92	Márcia	Ribeiro		93	CFUL	t	Espinho	08.01
12,02	Sílvia	Flrido		93	CAP	t	Braga	28.01
12,17	M. Inês	Ribeiro		93	NDCG	t	Braga	11.02
12,35	Vanessa	Nora		93	CAMG	t	Alpiarça	07.01
12,48	Adriana	Santos		93	ASCV	t	Espinho	15.01
12,53	Ana	Gonçalves		93	Lavra	t	Braga	28.01
12,56	Joana	Carmo		93	UDZA	1	Alpiarça	04.03
12,64	Ana	Herlrbaus	UKR	94	CNRM	t	Braga	11.02

#### Altura ( até 1,24)

1,30	Dolores	Palay		93	CAMIR	1	Braga	07.01
1,30	Ana Rita	Fernandes		93	ACDRA	1	Ilhavo	11.03
1,28	Stephanie	Pereira	FRA	93	JV	1	Alcanena	08.12.2005
1,28	Patrícia	Silva		93	CSM-L	1	Soutos-Leiria	25.02
1,26	Inês	Piedade		94	MMSC	1	Algueirão	21.01
1,26	Joana	Belo		93	JOMA	2	Algueirão	21.01
1,26	Laura	Meneses		94	JOMA	3	Algueirão	21.01
1,26	Lúcia	Gomes		93	DE-Palmeira	1	Braga	10.02
1,25	Leonor	Bright		93	ATIBA	2	Alcanena	08.12.2005
1,25	Jessica	Raposo		93	COD	1	Lagoa	03.12.2005
(10)								
1,25	Lídia	Alberto		93	JV	3	Soutos-Leiria	25.02
1,25	Andreia	Cotinho		93	EBALH	2	Ilhavo	11.03
1,24	Marlene	Chaves		94	Palmeira	2	Braga	07.01

#### Comprimento ( até 3,80)

4,48	Catarina	Patrocínio		94	ARCBV	t	Espinho	15.01
4,43	Stephanie	Pereira	FRA	93	JV	t	Braga	11.02
4,10	Aline	Zhepko	UKR	93	CAT	t	Braga	11.02
3,99	Marisa	Barros		94	GCB	t	Braga	28.01
3,96	Marta	Lopes		93	DE-Palmeira	1	Braga	10.02
3,94	Diana	Gomes		93	EBPrado	t	Braga	28.01
3,94	Vanda	Santos		93	CFOE	t	Braga	11.02
3,93	Dolores	Palay	ANG	93	CAMIR	t	Braga	11.02
3,92	Catarina	Lopes		93	CRC	t	Espinho	15.01
3,92	Elsa	França		93	ARFF	t	Braga	28.01
(10)								
3,91	Ana	Hurlebaus	UKR	94	CNRM	t	Braga	11.02
3,89	Dorcas	Trusão	ANG	93	GDCHE	t	Braga	11.02
3,88	Mariana	Cabral		93	CDFXXI	t	Braga	11.02
3,85	Marta	Duarte		93	DE-Palmeira	2	Braga	10.02
3,84	Vanessa	Jesus		93	UDS	t	Braga	11.02

#### Peso (2) ( até 8,20)

9,36	Tânia	Domingos		93	ACDRA	t	Espinho	15.01
9,33	Ana	Sobreira		93	ADAF	1	Braga	10.12.2005
9,09	Ana Paula	Cardoso		93	EIDH	1	Braga	10.02
9,08	Mariana	Girina		93	ADREP	t	Espinho	08.01
9,00	Ana	Gonçalves		93	Lavra	t	Braga	28.01
8,66	Stephanie	Pereira	FRA	93	JV	t	Braga	11.02
8,41	Soraia	Ferreira		93	JUNI	2	Braga	10.12.2005
8,41	Alda	Sofia		93	DE-LAMAC	2	Braga	10.02
8,37	Dorcas	Trusão	ANG	93	GDCHE	t	Braga	11.02
8,34	Vanessa	Nora		93	CAMG	t	Alpiarça	07.01
(10)								
8,30	Helena	Fernandes		93	DE-Palmeira	3	Braga	10.02
8,20	Joana	Carmo		93	UDZA	1	Alpiarça	26.11.2005

#### Triatlo (até 850)



1360	Stephanie	Pereira	FRA 93 8,66-11,18-4,43	JV	1	Braga	11.02
1164	Aline	Zhepko	UKR 93 7,79-11,57-4,10	CAT	2	Braga	11.02
1140	Tânia	Domingos	93	ACDRA	2	Espinho	15.01
1127	Dorcas	Trusão	9,36-11,52-3,49 ANG 93 8,37-11,74-3,89	GDCHE	3	Braga	11.02
1124	Ana	Rita	93 8,01-11,19-3,59	GSADF	4	Braga	11.02
1081	Vanda	Santos	93 7,21-11,62-3,94	CFOE	5	Braga	11.02
1064	Elsa	França	93 7,19-11,70-3,92	ARFF	1	Braga	28.01
1057	Dolores	Palay	ANG 93 7,40-11,77-3,87	CAMIR	2	Braga	28.01
1056	Mariana	Cabral	93 7,65-11,90-3,88	CDFXXI	6	Braga	11.02
1035	Vanessa	Canedo	93 7,43-11,58-3,63	CFUL	3	Espinho	15.01
<b>(10)</b>							
1026	Ana	Gonçalves	93 9,00-12,53-3,74	Lavra	3	Braga	28.01
1023	Sílvia	Florido	93 7,86-12,02-3,75	CAP	4	Braga	28.01
1004	Diana	Gomes	93 6,50-11,84-3,94	EBPrado	5	Braga	28.01
959	Ana	Hurlebaus	UKR 94 7,60-12,64-3,91	CNRM	9	Braga	11.02
932	Márcia	Ribeiro	93 6,22-11,97-3,78	CFUL	5	Espinho	15.01
920	Vanessa	Mora	93 8,34-12,35-3,31	CAMG	3	Alpiarça	07.01
897	Catarina	Patrocinio	94 6,73-13,94-4,48	ARCBV	6	Espinho	15.01
897	Adriana	Santos	93 6,61-12,28-3,70	ASCV	7	Espinho	15.01
892	Marlene	Chaves	94 5,98-11,75-3,51	Palmeira	6	Braga	28.01
873	Marisa	Barros	94 7,14-13,28-3,99	GCB	7	Braga	28.01
<b>(20)</b>							
855	Marina	Girina	93 8,94-14,10-3,76	ADREP	8	Espinho	15.01