



Juvenis masculinos

100 metros

10,65	Ricardo Pacheco	83 Sporting
11,26	Eliseu Trindade	83 JOMA
11,28	Carlos Lopes	83 CAVA
11,29	Daniel Leandro	84 20 Km Almeirim
11,30	Pedro Almeida	84 Grecas
11,33	Pedro Carlos	84 JOMA
11,48	Artur Palma	83 JD Neves
11,48	João Costa	83 CN Rio Maior
11,50	Alexandre Morais	84 ECS Lavra
11,53	Rui Rainho	84 Académica

Com vento anti-regulamentar > 2m / s:

11,08	Eliseu Trindade	83 JOMA
11,16	Daniel Leandro	84 20 Km Almeirim
11,19	Pedro Almeida	84 Grecas
11,21	Pedro Carlos	84 JOMA
11,26	Carlos Lopes	82 CAVA

200 metros

21,98	Ricardo Pacheco	83 Sporting
22,83	João Costa	83 CN Rio Maior
22,97	Eliseu Trindade	83 JOMA
23,10	Carlos Lopes	83 CAVA
23,13	Daniel Leandro	84 20 Km Almeirim

23,13	Pedro Almeida	84 Grecas
23,37	José Goulart	84 CA Terceira
23,47	André Miguel	83 FC Porto
23,48	João Nunes	83 GD Chelas
23,50	Pedro Carlos	84 JOMA

400 metros

50,87	João Costa	83 CN Rio Maior
50,97	João Santos	83 CP Alcanena
51,27	Nuno Marques	83 GAC Vento
51,51	João Merêncio	83 GD Chelas
51,83	Helder Costa	83 CD Póvoa
51,83	Simão Coroa	85 G Trofa
52,24	André Silva	84 CJS Manique
52,27	Rui Alexandre	85 GC Bragança
52,42	Nuno Farinha	83 SCF Zêzere
52,51	Joel Malhês	83 ADC Anha

800 metros

1.56,25	Helder Costa	83 CD Póvoa
1.57,60	Rui Alexandre	85 GC Bragança
1.57,79	Diogo Sousa	83 Estreito
1.57,95	Paulo Ferreira	83 ADREP
1.57,98	Nuno Farinha	83 SCF Zêzere
1.58,05	Nuno Marques	83 GAC Vento
1.58,4	Luis Pinto	83 1º Dez. Queips
1.58,84	Nuno Valente	83 CA Ovar
1.59,05	José Silva	83 Campismo
1.59,22	Pedro Martins	84 CIDA Gardmar

1500 metros

3.53,15	Carlos Silva	83 Sporting
4.00,26	Pedro Martins	84 CIDA Gardmar
4.01,30	Luis Pinto	83 1º Dez. Queips
4.01,83	Nuno Valente	83 CA Ovar
4.02,40	Paulo Ferreira	83 ADREP
4.03,7	Hugo Fortuna	83 Pinhalnense
4.04,02	Hélio Gomes	84 Cyclones AC
4.04,1	Hélio Fumo	83 Odivelas
4.06,4	Pedro Faria	84 Mem Martins
4.07,81	Hugo Santos	83 CAO Vianense

3000 metros

8.45,6 pc	Nuno Valente	83 CA Ovar
8.47,72	Carlos Silva	83 Sporting
8.50,3	Bruno Silva	83 CENAP
8.50,79	Hugo Fortuna	83 Pinhalnense
8.53,02	João Ferreira	83 G Trofa
8.53,55	Bruno Silva	83 G Trofa
8.54,76	Pedro Martins	84 CIDA Gardmar
8.56,7	Carlos Macedo	83 SC Lagoense
8.57,47	Ricardo Valente	83 CA Ovar
8.57,95	Hélio Fumo	83 Odivelas

2000 metros

5.59,06	Ricardo Ferreira	83 ADC Anha
6.03,75	Carlos Macedo	83 SC Lagoense
6.12,89	Daniel Florido	84 SNAC
6.17,77	Luis Pinto	83 CRAM Leões
6.18,81	Sérgio Teixeira	83 Cidade Sal
6.26,0	Paulo Conceição	84 Areias S. João
6.26,69	Marco Gaspar	83 Grecas
6.27,05	Miguel Quaresma	83 Sporting
6.27,23	Carlos Caração	83 Tramagal
6.27,25	Hélio Fumo	83 Odivelas

110 m barreiras (91)

14,65	João Nunes	83 GD Chelas
14,85	Artur Palma	83 JD Neves
15,11	Nuno Costa	83 CCD Ribeirão
15,16	Alexandre Faustino	83B Anjos
15,17	Ricardo Nobre	83 CIPA
15,48	Ivo Costa	84 AAB
15,68	David Noy	84 GD Pic-Nic
15,71	Ricardo Lima	85 GD Cavadas
15,72	José Sereno	83 C Calvão
15,95	Ricardo Pedrosa	84 ED Viana

Marcas manuais:

15,3	Ricardo Lima	85 GD Cavadas
15,5	Jorge Paulo	84 JOMA

Com vento anti-regulamentar > 2m / s:

14,54	João Nunes	84 GD Chelas
14,82	Alexandre Faustino	83B Anjos
14,86	Ernesto Pereira	83 CIPA
15,03	Ricardo Nobre	83 CIPA
15,32	Rodrigo Dionísio	85 CJS Manique
15,1	Timóteo Silva	83 Operário
15,61	João Silva	83 Sporting
15,68	Jorge Paulo	84 JOMA

400 m barreiras (84)

55,35	João Santos	83 CP Alcanena
56,49	Nuno Marques	83 GAC Vento
57,16	João Nunes	83 GD Chelas
57,31	Nuno Costa	83 CCD Ribeirão
57,67	Ricardo Lima	85 GD Cavadas
57,92	Helder Costa	83 CD Póvoa
57,95	Henrique Filipe	84 Mem Martins
58,11	Ivo Costa	84 CCD Ribeirão
58,52	Vitor Rodrigues	83 CFU Lamas
58,77	Nuno Barbosa	85 FC Porto

Altura

1,90	Vitor Rodrigues	84 SUO Vais
1,89	Artur Palma	83 JD Neves
1,89	Patrick Rodrigues	84 Grecas
1,88	Carlos Lopes	83 CAVA
1,85	Tiago Madeira	83 FC Castrense
1,85	David Ganço	83 Benfica
1,85	Gilberto Salvador	83 ECS Lavra
1,84	Paulo Gonçalves	85 SC Braga
1,84	David Pinheiro	85 CJS Manique

1,82pc Daniel Leandro 84 20 Km Almeirim

Atleta estrangeiro:

1,98 Nelson Evora (CM) 84 Benfica

Vara

4,45	João Vieira	83 Benfica
4,45	Jaime Areias	84 CEDA
3,95	João Nunes	83 GD Chelas
3,80	Rui Neves	84 ACD Ilhavo
3,52	Carlos Ferreira	84 B Anjos
3,40	Vasco Duarte	83 GD Cavadas
3,40	Filipe Gonçalves	85 CEDA
3,30	Tiago Ervideira	84 20 Km Almeirim
3,20	Dinarte Freitas	83 Estreito
3,20	Pedro Pereira	84 Viseu Bf.

Comprimento

7,06	David Ganço	83 Benfica
7,01	Carlos Lopes	83 CAVA
6,68	José Sereno	83 C Calvão
6,58	Alino Mascarenhas	83 Vit. Setúbal
6,55	Pedro Almeida	84 Grecas
6,54	Artur Palma	83 JD Neves
6,52	Tiago Madeira	83 FC Castrense
6,51	Gonçalo Arruda	83 CEDA
6,50	Patrick Marques	84 Grecas
6,49	Ernesto Pereira	83 CIPA

Atleta estrangeiro:

6,94 Nelson Evora (CM) 84 Benfica

Com vento anti-regulamentar > 2m / s:

6,51 Patrick Marques 84 Grecas

Trípla

13,88	Mário Felisberto	83 Febrés
13,55	Gonçalo Arruda	83 CEDA
13,43	Alino Mascarenhas	83 Vit. Setúbal
13,24	José Sereno	83 C Calvão
13,18	Patrick Marques	84 Grecas
13,16	Tiago Madeira	83 FC Castrense
13,14	Carlos Lopes	83 CAVA
13,11	Ernesto Pereira	83 CIPA
13,09	Alexandre Faustino	83B Anjos
13,01	Vitor Viveiros	84 CA Madeira

Atleta estrangeiro:

14,93 pc Nelson Evora (CM) 84 Benfica

Peso (5)

16,59	Jorge Rodrigues	83 ED Viana
15,90	Filipe Vital Silva	83 FC Porto
14,42	Hugo Julião	84 SUO Vais
13,68	Helder Lourenço	85 B. Valongo
13,48	Nuno Rocha	84 FC Porto
13,47pc	Paulo Pereira	84 NA Cucujães
13,43	Rodrigo Morgado	83 Acad. Santarém
13,35	Nuno Silva	83 GDC Enxerim
13,35	Hugo Caldeira	84 Sporting
13,23	Miguel Pinto	84 CA Madeira

Disco (1,5)

51,10	Filipe Vital Silva	83 FC Porto
49,53	Jorge Rodrigues	83 ED Viana
46,23	Hugo Caldeira	84 Sporting
44,27	Paulo Pereira	84 NA Cucujães
43,02	Miguel Pinto	84 CA Madeira
41,48	Fábio Venceslau	83 AQMA-Herósmo
41,84	Rodrigo Morgado	83 Acad. Santarém
40,27	Flávio Azevedo	85 AQMA-Herósmo

39,67 Pedro Barros 83 ADRC Lovelhe
39,59 João Galato 83 CA Centro

Martelo (5)

59,96	Célio Cruz	83 ADRC Lovelhe
59,92	Nuno Rocha	84 FC Porto
55,93	Fábio Venceslau	85 AQMA-Herósmo
55,67	Joviano Bettencourt	83 AQMA-Herósmo
50,53	Helder Brites	83 J Vidigalense
50,41	Flávio Azevedo	85 AQMA-Herósmo
49,98	Miguel Ribeiro	83 J Vidigalense
48,13	Luis Almeida	84 JOMA
48,02	Rodrigo Morgado	83 Acad. Santarém
44,20	Helder Serrão	84 CRC Amarense

Dardo (600)

55,55	Nuno Araújo	83 ADRC Lovelhe
54,30	Alexandre Pereira	83 Marítimo
53,43	Américo Barros	85 ECS Lavra
52,02	Luis Almeida	84 JOMA
50,82	João Santos	84 J Vidigalense
49,50	Ernesto Santos	83 Bº Anjos
48,57	Ricardo Lopes	84 IFC Torreense
48,01	Vitor Viveiros	84 CA Madeira
47,20	José Teixeira	83 Estreito
46,75	Nuno Santos	83 GD Cavadas

Hentatlo (91)

4502	David Ganço	83 Benfica
4352	Tiago Madeira	83 FC Castrense
4118	Artur Palma	83 JD Neves
4088	Daniel Leandro	84 20 Km Almeirim
3933	Ernesto Pereira	83 CIPA
3880	Nuno Marques	83 GAC Vento
3831	Gonçalo Gameiro	83 J Vidigalense
3807	Pedro Barros	83 ADRC Lovelhe
3801	João Merêncio	83 GD Chelas
3758	José Sereno	83 C Calvão

5000 m marcha

21.18.28	José Silva	84 Bº Anjos
23.07.28	Bruno Barbosa	83 Alfenense
23.26.38	Ivo Teixeira	84 CD Montijo
23.31.49	Leonel Dias	83 CUAB
24.29.8	Cláudia Rodrigues	83 CO Pechão
24.44.9	Luis Osório	84 JD Fontainhas
24.45.6	João Alves	84 CD Montijo
24.50.4	Helder Conceição	83 CV Tavira
24.55.6 pc	Nelson Capela	83 Lourocoope
25.09.2	Marco Ataíde	83 ADEC Tunes

4x100 metros

44,66	JOMA
45,10	J Vidigalense
46,24	Sporting
46,64	Bº Anjos
46,85	20 Km Almeirim

4x400 metros

3.41,94	JOMA
3.43,35	Tramagal
3.44,91	SUO Vais
3.45,12	J Vidigalense
3.35,19	Sporting
3.46,76	20 Km Almeirim
3.49,46	Benfica
3.50,03	CENAP



Juvenis masculinas

100 metros

12,36	Cátia Ferreira	83 J Vidigalense
12,62	Marta Sousa	83 SC Braga
12,69	Sofia Chagas	83 Acad. Santarém
12,73	Artimiza Sá	84 CRU Raposense
12,80	Vânia Monteiro	84 SC Reboleira
12,85	Rafaela Almeida	83 FC Porto
12,86	Carine Silva	84 CDUP
13,00	Laura Santos	84 E. Sal. Manique
13,06	Nádia Carvalho	ED Viana
13,09	Sandra Borges	83 CA Centro

Marcas manuais:

12,0	Cátia Ferreira	83 J Vidigalense
------	----------------	------------------

Com vento anti-regulamentar > 2 m/s:

12,29	Cátia Ferreira	83 J Vidigalense
12,53	Marta Sousa	83 SC Braga
12,62	Vânia Monteiro	84 SC Reboleira
12,74	Rafaela Almeida	83 FC Porto
12,76	Carine Silva	84 CDUP

200 METROS

25,68	Marta Sousa	83 SC Braga
25,90	Rafaela Almeida	83 FC Porto
26,27	Artimiza Sá	84 CRU Raposense
26,42	Marisa Almeida	84 SCU Torreense
26,81	Vânia Monteiro	84 SC Reboleira
26,91	Cátia Gonçalves	83 GAC Vento
26,94	Cátia Gonçalves	83 CA Terceira
26,98	Carla Almeida	85 FC Porto
27,05	Mafalda Ribeiro	83 CD Drizes
27,30	Tatiana Marques	84 CA Madeira

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

25,87	Rafaela Almeida	83 FCP
-------	-----------------	--------

400 METROS

58,88	Rafaela Almeida	83 FC Porto
59,60	Patricia Pereira	83 Viseu Benf.
59,79	Marisa Almeida	84 SCU Torreense
60,05	Eugénia Teixeira	83 Linda-a-Pastora
60,15	Filipa Farinha	83 JOMA
60,67	Carina Gonçalves	83 SC Valenciano
60,69 pc	Ana Ferreira	83 FC Porto
60,83	Mafalda Ribeiro	83 CD Drizes
60,89	Carla Rodrigues	84 CRU Raposense
61,04	Alexandra Silva	85 ADC Urgireense

800 METROS

2:14,03	Filipa Farinha	83 JOMA
2:14,61	Sónia Fernandes	83 FC Porto
2:15,59	Isabel Sousa	84 A. Meirim
2:16,55	Carina Gonçalves	83 SC Valenciano
2:16,93	Patricia Pereira	83 Viseu Benf.
2:17,85	Patricia Gonçalves	84 ADC Anha
2:17,87	Cândida Varela	85 SC Reboleira
2:18,08	Eugénia Teixeira	83 Linda-a-Pastora
2:18,25	Andreia Pinto	83 FC Porto
2:18,58	Catarina Tavares	84 CD Campinho

1500 METROS

4:32,49	Sónia Fernandes	83 FC Porto
4:41,08	Dorotheia Peixoto	83 UD Várzea
4:41,99	Laura Silva	84 SC Braga
4:42,52 pc	Carla Marques	84 S ^o Desterro
4:45,25	Ana Branquinho	83 Sporting
4:47,33	Catarina Tavares	84 CD Campinho

4:47,45	Dino Malheiro	83 Ferr. Zêzere
4:47,51	Patricia Silva	83 CD Póvoa
4:47,58	Isabel Sousa	84 A. Meirim
4:49,02	Vanessa Fernandes	85 FC Porto

3000 METROS

9:51,81	Sónia Fernandes	83 FC Porto
10:08,05	Dorotheia Peixoto	83 UD Várzea
10:15,7	Dino Malheiro	83 Ferr. Zêzere
10:15,3	Carla Marques	84 S ^o Desterro
10:15,55	Laura Silva	84 SC Braga
10:26,55	Mónica Silva	83 Adercus
10:34,16	Filipa Dias	83 UD Várzea
10:41,79	Isabel Sousa	84 A. Meirim
10:46,8	Lurdes Pereira	83 JUNI
10:55,24	Carina Febra	83 CA Mar. Grande

100 M. BARREIRAS (76)

14,71	Cátia Ferreira	83 J Vidigalense
15,52	Susana Costa	84 Ind. Setúbal
15,62	Carine Silva	84 CDUP
15,64	ngelo Oliveira	83 Urgireense
15,71	Flávia Vicente	84 Ag. Alpiarça
15,81	Carla Almeida	85 FC Porto
15,82	Laura Santos	84 E. Sal. Manique
15,92	Sandra S. Tavares	84 DAC - França
15,96	Tânia Prates	84 20Km Almeirim
16,16	Marta Pedroso	83 Benfica

Marca manual:

14,8	Sandra S. Tavares	84 DAC - França
------	-------------------	-----------------

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

15,52	Flávia Vicente	84 Ag. Alpiarça
-------	----------------	-----------------

400 M. BARREIRAS

64,69	Filipa Farinha	83 JOMA
65,21	Ana Ferreira	83 FC Porto
65,68	Elisa Cruz	85 CD Montijo
66,51	Cátia Gonçalves	83 GAC Vento
68,65	Luisa Santos	86 JOMA
69,29	Mafalda Ribeiro	83 CD Drizes
69,44	Cátia Gonçalves	83 CA Terceira
69,46	Tânia Prates	84 20Km Almeirim
69,50	Susana Costa	84 Ind. Setúbal
69,90	Patricia Leite	83 Sanjoanense

ALTURA

1,62pc	Ana Rita Madail	83 Grecas
1,60	Laura Santos	84 E. Sal. Manique
1,60	Susana Costa	84 Indep. Setúbal
1,58	Marisa Anselmo	87 E. Sal. Manique
1,56pc	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
1,56pc	Cátia Ferreira	83 J Vidigalense
1,56	Carla Fernandes	85 Sporting
1,55	Eduarda Ribeiro	85 GD Estreito
1,54	Dina Palma	83 Vit. Setúbal
1,54	Alexandra Fernandes	84 B ^o Anjos
1,54	Vera Baptista	85 Ind. Torreense

VARA

3,45	Eleonor Tavares	85 DAC - França
3,06	Filipa Freitas	84 CA Madeira
3,00	Sandra S. Tavares	84 DAC - França
2,90	Joana Areias	83 CEDA
2,66	Tânia Vieira	85 JOMA
2,66	Flávia Vicente	84 Ag. Alpiarça
2,60	Marta Pedroso	83 Benfica

2,55pc	Ana Cristina Pires	83 B ^o Anjos
2,50	Marisa Simões	83 GD Cavadas
2,40	Sofia Gameiro	85 J Vidigalense
2,40	Sara Negrões	86 SC Braga

COMPRIMENTO

5,77	Cátia Ferreira	83 J Vidigalense
5,49	Laura Santos	84 E. Sal. Manique
5,38	Carina Silva	84 CDUP
5,26pc	Marta Pedroso	83 Benfica
5,25	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
5,22	Alexandra Sousa	85 N Sp. I. Terceira
5,22	Susana Costa	84 Indep. Setúbal
5,19	Vera Silva	85 Sporting
5,16	Carla Barros	83 JD Neves
5,16	Ana Rita Madail	83 Grecas

Com vento anti-regulamentar > 2m /s:

5,27	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
5,24	Sofia Chagas	83 Acad. Santarém

TRIPLO

11,52	Marta Pedroso	83 Benfica
11,21pc	Marcelina Sousa	83 Sporting
11,20	Daniela Rodrigues	84 Esc. C+S Lavra
11,15	Sandra S. Tavares	84 DAC - França
10,97	Dina Palma	83 Vit. Setúbal
10,84	Laura Santos	84 E. Sal. Manique
10,75	Neuza Estrela	84 CO Pechão
10,74	Vera Silva	85 Sporting
10,68	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
10,66	Tânia Prates	84 20Km Almeirim

Com vento anti-regulamentar > 2m/s:

11,32	Marcelina Sousa	83 SCP
11,22	Dina Palma	83 VFC
11,04	Rosa Domingues	83 CC

PESO (3)

14,18	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande
13,92	Purificação Fernandes	83 SC Valenciano
13,26 pc	Tânia Fernandes	83 SC Valenciano
13,06	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
12,95	Joana Almeida	83 JOMA
12,59	Marisa Marreiros	83 Luzense
12,33	Dulce Cã	84 QP Lomba
12,04	Flávia Vicente	84 Ag. Alpiarça
11,78	Joana Gonçalves	83 J Vidigalense
11,59	Filipa Freitas	84 CA Madeira

DISCO

46,75	Irina Sustela	83 EXEL - Bélgica
39,40	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
37,88	Marisa Marreiros	83 CRCD Luzense
36,65	Joana Almeida	83 JOMA
35,98	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande
34,57	Dulce Ca	84 QP Lomba
32,76	Purificação Fernandes	83 SC Valenciano
32,20	Sandra Santos	84 CA Terceira
30,99	Joana Silva	84 CD Póvoa
30,25	Gisela Vieira	84 GD Gafanha

MARTELO (3)

49,32*	Irina Sustela	83 (EXEL - Bélgica)
49,02	Cristiana Oliveira	84 CA Mar. Grande.
46,85	Joana Silva	84 CD Póvoa
45,15	ngelo Martins	83 CA B ^o Banheira
45,06	Tânia Santos	84 SUO Vais

42,78	Vera Batista	85 Indep. Torreense
40,87	Marisa Fernandes	85 SC Valenciano
40,39	Ana Conce	84 GD Gafanha
39,35	Ana Durão	86 ADRC Lovelhe
39,19*	Sandra Santos	84 CA Terceira

* engenho de 4 kg

DARDO

41,96	Joana Gonçalves	83 J Vidigalense
38,13	Cátia Silva	84 CA Madeira
35,90	Patricia Serafim	84 CV Tavira
35,31	Filipa Freitas	84 CA Madeira
34,47	Cátia Mesquita	83 CO Pechão
33,47	Marisela Silva	85 GD Estreito
33,05	Alexandra Fernandes	84 B ^o Anjos
31,57	Jacqueline Silva	84 AA C. Caparica
31,24	Joana Almeida	83 JOMA
30,85	Rosa Domingues	83 Col. Calvão

HEXATLO

3593	Rosa Domingues	83 Col. Calvão
3515	Cátia Ferreira	83 J Vidigalense
3446	Filipa Freitas	84 CA Madeira
3361	Alexandra Fernandes	84 B ^o Anjos
3204	Marta Pedroso	83 Benfica
3183	Tânia Prates	84 20Km Almeirim
3104	Laura Santos	84 E. Sal. Manique
3101	Flávia Vicente	84 Ag. Alpiarça
3059	Ana Rita Madail	83 Grecas
3006	Célia Gonçalves	83 GA C. Vento

4x100 METROS

52,38	JOMA
52,49	Sporting
52,79	CA Marinha Grande
53,44	SC Reboleira
53,57	GD Cavadas
53,93	CRU Raposense
53,99	A. Viso
55,66	CD Mouriminho
55,94	Viseu e Benfica
56,93	Águas Alpiarça

4x400 METROS

4:03,78	FC Porto
4:10,83	SC Reboleira
4:14,19	CA Marinha Grande
4:15,10	GD Cavadas
4:15,36	JOMA
4:20,12	Sporting
4:20,67	CRU Raposense
4:25,5	CD Campinho
4:27,16	CN Rio Maior

5000 M. MARCHA

24:56,1	Raquel Carvalho	83 B ^o Anjos
25:20,5	Ana Cabecinha	84 CO Pechão
27:28,98	Ana Fonseca	85 B ^o Anjos
27:39,42	Joana Matos	85 CO Pechão
27:39,97	Patricia Palma	83 JD Fontainhas
27:57,56	Filipa Rodrigues	86 JD Fontainhas
28:02,29	Mónica Gonçalves	84 CN Rio Maior
28:40,60	Neuza Zingara	83 JD Fontainhas
28:41,95	Ana Batista	83 CN Rio Maior
28:51,0	Ana Raquel Marques	83



MASCULINOS

80 METROS

9,35	Ricardo Martins	85	Charn Caparica
9,3m	André Silva	85	U. Lamas
9,60	Luis Furtado	85	Operário
9,4m	Carlos Santos	85	Greças
9,68	Rui Alexandre	85	GC Bragança
9,73	João Ramos	86	Estreito
9,73	Nuno Ramos	86	Estreito
9,78	Bruno Brito	85	Enxerim
9,81	André Girão	85	SUO Vais
9,6m	Nuno Gonçalves	85	CAV Amoreira

Com vento favorável > 2 m/s:

9,57	Filipe Novo	85	Cyclones
------	-------------	----	----------

Marca electrónica:

9,79	Carlos Santos	85	Greças
------	---------------	----	--------

300 METROS

37,17	Rui Alexandre	85	GC Bragança
37,58	Simão Coroa	85	G Trofa
38,58	Ricardo Martins	85	Charn Caparica
38,98	Filipe Novo	85	Cyclones
39,32	Miguel Lopes	85	CN Rio Maior
39,45	Aristides Ocarite	85	CP Alcanena
39,74	David Alves	85	SC Lagoense
40,19	Nuno Gonçalves	85	CA Valongo
40,28	Tiago Lopes	85	Cam Saldos
40,41	Carlos Neto	85	GC Alcobaça

800 METROS

1,57,60	Rui Alexandre	85	GC Bragança
1,59,76	Simão Coroa	85	G Trofa
2,03,63	André Silva	85	U. Lamas
2,04,52	David Alves	85	SC Lagoense
2,05,37	Diogo Mestre	85	ASC Valeirinha
2,05,64	José Alves	85	CD Macondé
2,05,81	Angelo Araújo	85	Benfica
2,06,70	Amând. Figueiredo	85	Sp Desterro
2,07,03	Tiago Coelho	85	Cl' Fonte Prata
2,07,61	Jerónimo Duarte	86	MMI Nazaré

1500 METROS

4,18,54	Diogo Mestre	85	ASC Valeirinha
4,25,27	José Alves	85	CD Marco
4,25,3	Mário Carvalho	85	1º Dez Queijas
4,27,92	Paulo Moreira	86	ARLV Gondomar
4,28,2	Ricardo Barbosa	86	Jobra

100 M BARREIRAS

14,25	Rodrigo Dionísio	85	S. Manique
14,1m	Ricardo Lima	85	GD Cavadas

80 METROS

10,50	Elisa Cruz	85	CD Montijo
10,3m	Sara Negrões	86	SC Braga
10,55	Ana Costa	85	Visu Benf.
10,4m	Tânia Vieira	85	JOMA
10,66	Ana Filipa Neves	85	J Vidigalense
10,5m	Liliana Manhente	85	Realidade
10,72	Alexandra Sousa	85	N Sp I Terceira
10,5m	Vera Silva	85	Sporting
10,5m	Vanessa Pereira	86	Sporting
10,5m	Julia Câmara	85	Odivelas

300 METROS

43,33	Andreia Felisberto	86	JOMA
43,1m	Alexandra Sousa	86	N Sp I Terceira
43,38	Ludmila Leal	85	SFRA Amadora
43,93	Roselyne Silva	85	Sporting
43,7m	Elisa Cruz	85	CD Montijo
43,95	Mafalda Silva	85	CN Rio Maior
44,23	Catarina Bastos	86	S. Manique
44,40	Carla Almeida	85	FC Porto
44,76	Nádia Gonçalves	86	1º Dez Queijas
45,07	Vanessa Pereira	86	Sporting

800 METROS

2,17,87	Cândida Varela	85	SC Reboleira
---------	----------------	----	--------------

14,72	Tiago Marto	86	GA Fátima
15,26	Nuno Barbosa	85	FC Porto
15,32	Pedro Martins	85	CA Mar. Grande
15,54	João Nascimento	85	NDJ Laranjeiro
15,82	David Pinheiro	85	S. Manique
15,83	Diogo Gomes	85	JOMA
16,13	Miguel Lopes	85	CN Rio Maior
16,15	Fábio Antunes	85	CP Alcanena

Sem indicação de vento:

15,0m	Jorge Santos	85	NA Cucujães
15,1m	Luis Ferreira	85	U. Lamas

Com vento favorável > 2 m/s:

15,06	Nuno Barbosa	85	FC Porto
-------	--------------	----	----------

300 M BARREIRAS

40,4m	Ricardo Lima	85	GD Cavadas
41,3m	Nuno Barbosa	85	FC Porto
41,89	Miguel Lopes	85	CN R Maior
42,52	Bruno Silveira	85	JD Neves
42,3m	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
43,12	Fábio Santos	85	C Benf. Guarda
43,0m	Pedro Silva	85	Areias S. João
43,2m	Pedro Maia	85	CP Corroios
43,3m	Simão Coroa	85	G Trofa
43,54	Paulo Silva	86	CP Alcanena

Marcas electrónicas:

40,75	Ricardo Lima	85	GD Cavadas
41,85	Nuno Barbosa	85	FC Porto

ALTURA

1,84	Paulo Gonçalves	85	SC Braga
1,84	David Pinheiro	85	S. Manique
1,80	Rodrigo Dionísio	85	S. Manique
1,80	Edgar Verónica	85	S. Manique
1,80	Ricardo Pedrosa	85	ED Viana
1,76	André Girão	85	SUO Vais
1,75	Tiago Marto	86	GA Fátima
1,73	Ricardo Rodrigues	85	SUO Vais
1,73	Fernando Tavares	85	Col. Militar
1,70	Miguel Pereira	86	ES Júlio Dinis
1,70	Sérgio Serrão	85	CRC Amarense
1,70	Carlos Marques	85	SC Valenciano

VARA

3,40	Filipe Gonçalves	85	CEDA
3,05	João Nascimento	85	NDJ Laranjeiro

COMPRIMENTO

6,29	Rodrigo Dionísio	85	S. Manique
6,25	Ricardo Martins	85	Charn Caparica

6,16	Ricardo Lima	85	GD Cavadas
6,09	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
6,09	André Girão	85	SUO Vais
5,99	Luis Furtado	85	Operário
5,92	João Guedes	86	CP Alcanena
5,81	Nuno Barbosa	85	FC Porto
5,79	Jorge Santos	85	NA Cucujães
5,79	Luis Cardoso	85	Bº Anjos

TRIPLO

12,69	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
12,18	Rodrigo Dionísio	85	S. Manique
11,71	Carlos Oliveira	85	CA Seia
11,55	Yuri Santos	85	CA Bx. Banheira
11,45	Edgar Verónica	85	S. Manique
11,45	Nuno Pereira	86	ED Viana
11,28	Francisco Carrasco	85	ACR Spº Dest.
11,26	Nuno VilasBoas	85	ED Viana
11,21	Nuno Barbosa	85	FC Porto
11,17	Luis Cerqueira	85	JOMA

PESO (4 ka)

13,68	Helder Lourenço	85	Bº Valongo
13,48	Flávio Azevedo	85	ACM-A Heroísmo
13,33	André Gonçalves	86	Maritima
12,98*	Jorge Guilherme	86	Visu Benf.
12,57	Bruno André	86	IFC Torreense
12,25	Marcos Neto	86	GC Alcobaça
12,21	Pedro Nunes	85	ARI Spº Comba
12,17	Luis Cardoso	85	Bº Anjos
12,12	Sérgio Serrão	85	Amarense
11,97pc	André Silva	85	U. Lamas

* conseguiu 14,31 já na nova época (21-10-2000)

DISCO (1 ka)

44,19	Flávio Azevedo	85	ACM-A Heroísmo
42,53	Jorge Guilherme	85	Visu Benf.
40,13	André Gonçalves	86	Maritima
38,82	João Alves	85	CN Rio Maor
38,19	João Almeida	86	CAP
38,14	Gabriel Ventura	86	Quimigal
37,22	João Nascimento	85	NDJ Laranjeiro
36,93	Oswaldo Rosinho	85	ACR Vila Flor
35,54	Marcos Neto	86	GC Alcobaça
35,52	Vitor Silva	85	ACM-A Heroísmo

MARTELO (4 ka)

53,50	Flávio Azevedo	85	ACM-A Heroísmo
43,23	Vitor Silva	85	ACM-A Heroísmo
37,89	Pedro Gomes	85	ARI Spº Comba
36,94	João Almeida	86	CAP
34,60	Gabriel Ventura	86	Quimigal

FEMININOS

2,19,74	Sara Moreira	85	NA Roriz
2,20,29	Albertina Cunha	85	Santiago
2,20,58	Marta Alves	85	JOMA
2,20,8m	Vanessa Fernandes	85	FC Porto
2,21,10	Alexandra Silva	85	ADC Urgeirense
2,23,58	Nelida Resende	85	SC Reboleira
2,23,7m	Andreia Santos	85	CA Valongo
2,24,1m	Liliana Silva	85	Liberdade FC
2,24,47	Isabel Martinho	86	SC Braga

Atleta estrangeira:

2,20,58	Nádia Gonçalves (CV)	86	1º Dez Queijas
---------	----------------------	----	----------------

1500 METROS

4,49,02	Vanessa Fernandes	85	FC Porto
4,49,58	Cândida Varela	85	SC Reboleira
4,56,86	Isabel Martinho	86	SC Braga
4,56,87	Rafaela Meireles	85	UD Várzea
4,57,29	Carina Marques	86	FC Pontp
4,57,42	Liliana Silva	85	Liberdade FC
4,57,8m	Sara Moreira	85	NA Roriz
5,02,02	Telma Silva	85	Cost. Branco
5,03,4m	Joana Matos	85	CO Pechão

Atleta estrangeira:

4,56,5	Nádia Gonçalves (CV)	86	1º Dez Queijas
--------	----------------------	----	----------------

80 M BARREIRAS

12,80	Tânia Vieira	85	JOMA
12,98	Carla Almeida	85	FC Porto
13,24	Claudia Moreira	86	Sporting
13,56	Eugénia Lopes	86	Sporting
13,83	Diana Matias	86	CA Terceira
14,18	Ana Brum	85	CD Ilhéus
14,0m	Liliana Manhente	85	Realidade
14,37	Cátia Santos	86	Bº Anjos
14,64	Anabela Enes	86	Cyclones AC
14,74	Sandrina Vieira	86	Esc. Palmeira

Marca electrónica:

14,49	Liliana Manhente	85	Realidade
-------	------------------	----	-----------

Vento favorável > 2 m/s:

12,88	Carla Almeida	85	FC Porto
-------	---------------	----	----------

300 M BARREIRAS

48,28	Cláudia Moreira	86	Sporting
48,47	Carla Almeida	85	FC Porto
49,13	Roselyne Silva	85	Sporting
48,9m	Alexandra Sousa	85	N Sp I Terceira
49,37	Ana Knoch	86	Tramagal
49,42	Ana Santos	86	JOMA
49,8	Maria Areias	85	ADREP
50,20	Sónia Tavares	86	Bº Valongo

34,44	Tiago Aguiar	85	JD Cidade Sol
32,98	Paulo Pagano	85	GRA Santamarense
32,55	Luis Mansinho	85	Fig. Barros
31,28	Jorge Guilherme	86	Visu Benf.
29,68	Sérgio Santos	86	Spº Desterro

DARDO (400 g)

58,07	Tiago Marto	86	GA Fátima
49,65	João Nascimento	85	NDJ Laranjeiro
48,12	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
47,74	Luis Furtado	85	Operário
46,84	Gabriel Ventura	86	Quimigal
46,39	Helder Lourenço	85	Bº Valongo
45,58	Tibério Silva	86	Boavista S. Mateus
45,35	André Caldas	85	SC Braga
42,93	João Ramalho	85	FC Porto
42,80	Filipe Gonçalves	85	CEDA

HEXATLO

3313	Ricardo Lima	85	GD Cavadas
3288	Rodrigo Dionísio	85	S. Manique
3220	Luis Furtado	85	Operário
3216	Nuno Barbosa	85	FC Porto
3203	Tiago Marto	86	GA Fátima
3166	André Silva	85	U. Lamas
3091	Paulo Faustino	85	Bº Anjos
3027	André Girão	85	SUO Vais
2996	Jorge Guilherme	86	Visu Benf.
2996	Rui Alexandre	85	GC Bragança

4000 M MARCHA

21,34,17	André Agostinho	85	Bº Anjos
22,24,1m	Gonçalo Beijinha	86	CRAM Os Leões
22,33,4m	Carlos Barbosa	85	Bº Anjos
22,36,0m	Ivo Lecune	85	Odivelas
22,43,80	Rui Vilaninho	85	Galinheiras
23,31,13	Emanuel Silva	86	CD Candal
24,00,42	José Oliveira	85	NA Cucujães
24,39,4m	Marcia Gonçalves	86	Campismo
24,51,50	Fabio Gonçalves	85	Galinheiras
25,45,50	Hugo Carreira	86	Individual

480 METROS

38,3m	Seleção de Santarém
38,6m	Seleção de Coimbra
38,6m	Seleção dos Açores
38,94	CP Alcanena
39,10	Seleção de V. Castelo
39,17	Seleção de Leiria
39,4m	Seleção de Aveiro
39,7m	Seleção do Porto
40,22	Seleção do Algarve
40,3m	Seleção de Lisboa

50,4m	Mónica Bernardino	86	SC Lagoense
50,58	Laura Azevedo	85	Linda-a-Pastora

ALTURA

1,58	Marisa Anselmo	87	S. Manique
1,56	Carla Fernandes	85	Sporting
1,55	Eduarda Ribeiro	85	Estreito
1,54	Vera Baptista	85	IFC Torreense
1,52	Liliana Pina	85	Benfica
1,50	Diana Matias	86	CA Terceira
1,49	Liliana Viana	85	ACDR Armerense
1,49	Catarina Bastos	86	S. Manique
1,46pc	Sara Negrões	86	SCB
1,46	Alexandra Silva	85	ADC Urgeirense
1,46	Claudia Moreira	86	Sporting
1,46	Carina Justo	85	Vit. Setúbal

Joana Santos 85 Académica
Carla Almeida 85 FC Porto

COMPRIMENTO

5,22 Alexandra Sousa 85 N Sp I Terceira
5,19 Vera Silva 85 Sporting
5,10 Catarina Bastos 86 S. Manique
5,08 Marisa Anselmo 87 S. Manique
5,02 Alexandra Silva 85 ADC Urgeirense
4,98 Sara Negrões 86 SC Braga
4,96 Vera Tavares 85 CRU Raposense
4,89 Ana Filipa Neves 85 J Vidigalense
4,88 Vera Baptista 85 IFC Torrense
4,87 Elisa Cruz 85 CD Montijo

TRÍPO

10,74 Vera Silva 85 Sporting
10,04 Vera Baptista 85 IFC Torrense
9,96 Eugénia Lopes 85 Sporting
9,94 Júlia Camajó 85 Odivelas
9,71 Carina Justa 85 Vit. Setúbal
9,71 Ana Leal 86 Vit. Setúbal
9,66 Vera Tavares 85 CRU Raposense
9,61 Vânia Ribeiro 85 CA Mar. Grande
9,59 Tânia Lourenço 86 Vit. Setúbal
9,34 Filipa Toscana 85 Cavadas

PESO (3 kg)

11,40 Eugénia Lopes 85 Sporting
11,39 Diana Sousa 86 ACM-A Heroisimo
11,35 Carla Almeida 85 FC Porto
10,58pc Sara Fernandes 85 NA Cucujães
10,58 Ana Esteves 86 SUO Vais
10,47 Marisa Fernandes 85 SC Valenciano
10,30 Vânia Andrade 85 CD Ilhéus
10,15 Tânia Sacramento 85 FC Castrense
10,12 Vera Baptista 85 IFC Torrense
10,01 Luísa Marques 85 ADC Anha

DISCO (750 g)

33,45 Liliana Ca 86 GR QP Lomba
33,18 Marisa Fernandes 85 SC Valenciano
29,70 Ana Luzia Durão 86 ADC Lavelhe
28,39 Diana Sousa 86 ACM-A Heroisimo
27,96a Elisabete Duarte 85 ADEC Tunes
27,85 Cristina Queimado 85 SUO Vais
27,70 Sandra Rodrigues 85 Eléctrico FC
27,64 Carla Almeida 85 FC Porto
26,21 Eugénia Lopes 86 Sporting
25,97 Vera Batista 85 IFC Torrense

a - disco de 1 kg

MARTELO (3 kg)

42,78 Vera Baptista 85 IFC Torrense
40,87 Marisa Fernandes 85 SC Valenciano
39,35 Ana Luzia Durão 86 ADC Lavelhe
37,17 Diana Sousa 86 ACM-A Heroisimo
34,27 Vera Pálvora 85 CP Lavre
31,80 Cátia Vitorino 85 Cham. Caparica
31,46 Cristina Queimado 85 SUO Vais
29,53 Elisabete Duarte 85 ADEC Tunes
28,38 Milena Boia 85 SUO Vais
28,05 Vanda Santos 86 NDJ Laranjeiro

DARDO (400 g)

31,46 Marisa Fernandes 85 SC Valenciano
31,04 Liliana Antunes 85 IFC Torrense
29,85 Vânia Andrade 85 CD Ilhéus
29,50 Andreia António 85 Quintajense
29,35 Liliana Costa 85 Sporting
29,31 Carla Almeida 85 FC Porto
27,73 Ana Esteves 86 SUO Vais
27,64 Joana Matos 85 CO Pechão
26,98 Daniela Fernandes 85 J Vidigalense
26,55 Ana Teixeira 86 Acad. Santarém

HEXATLO

3346 Alexandra Sousa 85 N Sp I Terceira
3307 Carla Almeida 85 FC Porto
3219 Catarina Bastos 86 S. Manique
3205 Elisa Cruz 85 CD Montijo
3181 Rosalyn Silva 85 Sporting

3180 Alexandra Silva 85 ADC Urgeirense
3155 Diana Matias 86 CA Terceira
3143 Eduardo Ribeiro 85 Estreito
3048 Luísa Marques 85 ADC Anha
3048 Sara Fernandes 85 NA Cucujães

3000 M MARCHA

15,06,52 Iolanda Varandas 86 SC Mirandela
15,25,7 Ana Fonseca 85 Bª Anjos
16,20,7 Filipa Gonçalves 86 JD Fontainhas
17,02,7 Janine Osório 85 JD Fontainhas
17,04,9 Sara Silva 85 JD Fontainhas
17,26,0 Cátia Guerreiro 86 CO Pechão
17,49,89 Cátia Oliveira 85 AC Alfenense
18,18,4 Carla Cristina 86 ADEC Tunes
18,26,85 Paula Flor 86 AC Alfenense
18,32,40 Carina Silva 86 AC Alfenense

4x80 METROS

42,08 Selecção do Algarve
42,25 Selecção de Braga
42,84 Selecção de Leiria
43,04 Selecção de Setúbal
43,37 SC Braga
43,92 Selecção do Porto
44,21 Mauriminho
44,37 Selecção dos Açores
44,44 Selecção de Coimbra
44,66 Selecção de Beja



Infantis

MASCULINOS

60 METROS

8,00 Marco Silva 87 Odivelas
8,01 Tiago Oliveira 87 Sporting
8,06 Filipe Goulart 87 N Sp I Terceira
8,28 Flávio Cardoso 88 Esc. Palmeira
8,29 Alexandre Borlido 87 Est. Navais

Atleta estrangeiro:

8,01 Inussa Conde (Gui) 88 CEDA

Sem indicação de vento:

7,8m Pedro Freitas 87 V. Roque
8,0m Luis Ourique 87 ACM-A Heroisimo

1000 METROS

2,47,1 Bruno Moreira 87 ARLV Gondomar
2,47,3 André Santos 87 GDC Conde
2,54,44 Nuno Moreira 87 ARLV Gondomar
2,56,94 Rui Cunha 87 UD Friestense
2,58,04 José Domingos 87 SC Reboleira

60 M BARBEIRAS

9,91 Tiago Oliveira 87 Sporting
9,6m Marco Silva 87 Odivelas
10,00 André Rodrigues 87 S. Manique
9,8m Marcos Caldeira 88 S. Manique
10,37 Pedro Santos 88 CP Alcanena

Marca electrónica:

10,26 Marcos Caldeira 88 S. Manique

ALTURA

1,51 André Rodrigues 87 S. Manique
1,50 Filipe Goulart 87 N Sp I Terceira
1,48 Tiago Oliveira 87 Sporting
1,46pc Pedro Monteiro 87 Esc. Palmeira
1,45pc Pedro Santos 88 CP Alcanena
1,45 Inussa Conde 88 CEDA

COMPRIMENTO

5,17 André Rodrigues 87 S. Manique
5,15 Filipe Goulart 87 N Sp I Terceira
5,14 Tiago Rato 88 GD Mata
5,13 André Santos 87 GDC Conde
5,02 Pedro Monteiro 87 Esc. Palmeira

PESO (3 kg)

12,80 Tiago Araújo 87 ACM-A Heroisimo

11,16 Filipe Goulart 87 N Sp I Terceira
11,09 João Pereira 87 Esc. Palmeira
10,99 José Henriques 87 Cem Saldos

Atleta estrangeiro:

11,61 Inussa Conde (Gui) 88 CEDA

MARTELO (3kg)

42,02 Tiago Araújo 87 ACM-A Heroisimo
36,88 António Vital Silva 88 FC Porto
31,70 João Pacheco 87 CAP
24,35 Pedro Neves 87 Cem Saldos
22,59 Filipe Cabrita 87 Cham. Caparica

ARREMESSO DE BOLA

59,66 Tiago Araújo 87 ACM-A Heroisimo
56,85 Filipe Costa 87 CA Seia
55,10 Pedro Neves 87 Cem Saldos
53,47 João Rocha 88 SF AnP Cavol.
51,75 Pedro Santos 88 CP Alcanena

Atletas estrangeiros:

70,18 Inussa Conde (Gui) 88 CEDA
55,81 Aliu Cande (Gui) 90 CEDA

TETRATLO

1581 Marco Silva 87 Odivelas
1579 André Santos 87 GDC Conde
1578 José Henriques 87 Cem Saldos
1569 Filipe Goulart 87 N Sp I Terceira
1519 Bruno Moreira 87 ARLV Gondomar

3000 M MARCHA

15,29,8 Jorge Eduardo 88 ADEC Tunes
16,08,1m Ricardo Fonseca 87 CENAP
17,11,7 Ruben Macedo 87 ADEC Tunes
17,27,5 Jorge Mendes 87 ADEC Tunes
11,30,3 João Farias 88 Arealis S. João

4x60 METROS

32,13 J Vidigalense
33,33 Esc. Bós. Palmeira
33,47 J Vidigalense
35,02 Cem Saldos
35,3m CCD Ribeirão

FEMININOS

60 METROS

8,50 Helena Ribeiro 87 Esc. Palmeira
8,3m Diana Gaspar 87 J Vidigalense
8,63 Cláudia Esteves 88 CCD Andrães
8,4m Diana Teixeira 87 ACD Ilhavo
8,68 Marisa Anselmo 87 S. Manique

Sem indicação de vento:

8,2m Rute Gonçalves 87 Pico

Marca electrónica:

8,58 Diana Gaspar 87 J Vidigalense

1000 METROS

3,09,36 Célia Sousa 87 FC Penafiel
3,09,55 Cátia Barros 87 FC Penafiel
3,12,75 Tânia Lopes 87 SC Valenciano
3,13,22 Silvana Pimenta 87 FC Penafiel
3,13,5m Solange Jesus 87 Adercus

60 M BARBEIRAS

10,4m Marisa Anselmo 87 S. Manique
10,8m Cátia Henriques 87 NDJ Laranjeiro
10,9m Joana Liberato 88 Belenenses
10,9m Maitana Mendes 87 SC Reboleira
10,9m Liliana Sousa 87 JOMA
10,9m Vera Costa 89 CRU Raposense

Com vento favorável >2,0 m/s:

10,7m Cátia Barreto 88 SC Reboleira

ALTURA

1,58 Marisa Anselmo 87 S. Manique
1,42 Manuela Estevinha 87 CP Ervedal
1,41pc Helena Antunes 87 J Vidigalense
1,38 Cheila Ali 87 IFC Torrense
1,37 Maitana Mendes 87 SC Reboleira

VARA

1,90 Vera Lavrador 88 J Vidigalense

COMPRIMENTO

5,08 Marisa Anselmo 87 S. Manique
4,51 Ana Gil 87 S. Manique
4,45 Ana Rita Pereira 87 SC Braga
4,43 Liliana Sousa 87 JOMA
4,42 Susana Pires 87 OC Lagos

Sem indicação de vento:

4,47 Rita Tavares 87 Operário

PESO (2 kg)

10,94 Cátia Henriques 87 NDJ Laranjeiro
10,87 Ana Pires 87 Agua Longa
10,86 Rita Tavares 87 Operário
10,46 Carina Ferreira 87 Agua CD
9,95 Cheila Ali 87 IFC Torrense

DISCO (750g)

25,68 Carina Silva 87 ACM-A Heroisimo
25,38 Sauskay Varela 87 JOMA
21,20 Cátia Henriques 87 NDJ Laranjeiro
20,89 Natacha Freitas 87 CA Madeira

ARREMESSO DE BOLA

41,14 Mónica Fernandes 87 Estoril
40,07 Ana Pires 87 Agua Longa
39,86 Ana Luisa Rito 87 CR Golpilheira
39,32 Cindy Carvalho 87 CR Golpilheira
39,18 Maitana Mendes 87 SC Reboleira

TETRATLO

1920 Nelma Dias 87 SC Mirandela
1828 Rita Tavares 87 Operário
1787 Ana Rita Pereira 87 SC Braga
1776 Rute Farinhato 87 Cyclones AC
1758 Marisa Anselmo 87 S. Manique

Com vento favorável >4 m/s:

2084 Rita Tavares 87 Operário

2000 M MARCHA

11,29,21 Mária Silva 87 AC Alfenense
11,38,1m Mara Daniel 87 CO Pechão
11,52,22 Paula Flor 86 AC Alfenense
11,54,8m Carla Cerqueira 88 Odivelas FC
12,11,84 Carina Silva 86 AC Alfenense

4x60 METROS

33,28 J Vidigalense
34,34 Cyclones AC
35,16 Esc. Palmeira
35,78 Salesiano Manique
35,83 JOMA