

38,30	Jonas Gomes	89	CA Olimp. Vianense	1	V.Castelo	07.07
37,82	Vitor Silva	89	Spiridon Gaia	1	Maia	30.05
37,00	Fábio Santos	89	NA Cucujães	1	Aveiro	05.06
35,76	Cláudio Sarcadas	89	CDR Quarteira	1	Quarteira	17.04
34,70	Damião Freitas	89	CP Alcanena	1	Abrantes	26.06
34,26	João Pais	89	GA Fátima	2	Abrantes	26.06
33,45	Rodrigo Costa	90	AC Mocidade - A Her.	1	A.Heroísmo	24.07

MARTELO (4)

54,00	José Rui Rocha	89	FC Porto	1	Maia	29.05
48,57	Rodrigo Costa	90	AC Mocidade - A Her.	1	A.Heroísmo	20.03
47,50	Filipe Moita	89	AA Ch. Caparica	1	Almada	06.06
44,12	Miguel Silva	90	Quintajense FC	2	Almada	06.06
38,67	Telmo Mendes	89	SUO Vais	1	Coimbra-U	09.05
38,09	Francisco Silva	89	CP Lavre	1	V.Novos	14.02
32,78	Luis Marques	89	J Vidigalense	1	M.Grande	05.06
32,19	Luis Ramos	89	CENAP	1	Aveiro	05.06
30,53	João Medeiros	89	Esc. Neves Júnior	1	Quarteira	17.04
29,78	Daniel Paiva	89	Spiridon Gaia	2	Maia	29.05

DARDO (600)

48,08	Cláudio Sarcadas	89	CDR Quarteira	1	Elvas	15.05
47,39	Marco Couto	89	Emp. Com. Santarém	1	Abrantes	01.05
47,35	Tiago Costa	90	At. Viseu	1	Viseu	06.06
46,44	Herculano Jesus	90	ADR Água Pena	1	Funchal	17.04
46,38	Vitor Silva	89	Spiridon Gaia	2	Elvas	15.05
44,36	Joey Ferreira	89	CP Pontével	1	Abrantes	27.06
44,10	Ricardo Amaro	90	JD Neves	1	Beja	13.06
43,76	Gil Mendes	89	GD Cavadas	4	Elvas	15.05
43,66	Valter Toledo	89	N Sp 1 Terceira	1	P.Delgada	19.06
43,56	Davide Anselmo	89	ACR Trancoso	5	Elvas	15.05

HEXATLO

3217	André Ribeiro	89	Maia AC	1	Melgaço	25.04
3134	Gil Mendes	89	GD Cavadas	2	Melgaço	25.04
3074	David Carreira	89	Sporting CP	1	Maia	04.04
3063	Marcos Chuiwa	89	CJ Sal. Manique	2	Maia	04.04
3005	Davide Anselmo	89	ACR Trancoso	3	Melgaço	25.04
2978	Nuno Amorim	89	CA Terceira	4	Melgaço	25.04
2975	Cláudio Morais	89	CD Esc. S. Roque Pico	2	P.Delgada	04.04
2968	Ricardo Nunes	89	1º Junho Alcoitão	3	Maia	04.04
2936	Tiago Gonçalves	90	Gira Sol-AD Febres	1	M.Grande	11.07
2897	Pedro Vasconcelos	89	ADR Água Pena	5	Melgaço	25.04
Com vento > +4 m/s e média > +2 m/s:						
2978	Nuno Amorim	89	CA Terceira	1	P.Delgada	04.04

4000 M MARCHA

20,27,4	Luis Lopes	90	CN Rio Maior	tp	C.Rainha	03.07
21,02,0	Renato Carvalho	89	Bairro Anjos	tp	C.Rainha	03.07
22,19,12	Rui Macedo	89	ADEC Tunes	1	Quarteira	17.04
23,17,78	Leonel Gomes	89	UD Santarém	2	Elvas	15.05
23,49,62	Miguel Ruivo	89	AD L. Apelaçanenses	1	Maia	05.06
24,00,93	Adalberto Furtado	90	SFRA Amadora	2	Maia	05.06
24,03,82	Bruno Soares	89	Spiridon Gaia	1	Braga	01.05
24,07,66	Fábio Pacheco	89	AC Alfense	2	Braga	01.05
24,20,74	Pedro Nunes	89	CP Corroios	1	Almada	06.06
24,43,06	Ricardo Jaquité	89	GD Cavadas	4	Elvas	15.05
Melhores marcas em estrada:						
21,59	Rui Macedo	89	ADEC Tunes	1	Olhão	31.01
22,00	Fábio Pacheco	89	AC Alfense	1	Aveiro	17.01
22,48	Ricardo Félix	89	CP Alcanena	2	S.Marinha-Gaia	15.11
23,25	Pedro Nunes	89	CP Corroios	1	Vale Figueira	13.03
23,58	André Castro	89	GD Lourocoope	2	Aveiro	17.01

4x80 METROS

37,54	Sel. Braga	1	Elvas	16.05
38,04	Sel. Setúbal	1	Almada	08.05
38,63	Sel. Aveiro	2	Elvas	16.05
39,10	Sel. Coimbra	1s	Elvas	16.05

39,23	Sel. Leiria	3	Elvas	16.05
39,28	EB Mestre D.Saraiva	1	C.Rainha	01.05
39,53	Sel. V.Castelo	1s	Elvas	16.05
39,74	AA Ch. Caparica	1	Seixal	18.04
39,77	Sel. Madeira/ADR Água Pena	2s	Elvas	16.05
39,80	Sel. Algarve	3s	Elvas	16.05

INFANTIS (M)

60 METROS

7,60	2,0	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	1	Coimbra	24.07
7,98	-2,5	André Lima	91	GD Cavadas	1	Almada	10.06
8,05		João Raposo	91	CJ Sal. Manique	1	Lisboa-U	24.04
8,12	-1,0	Pedro Barata	91	SL Benfica	1	Maia	05.06
8,16	1,6	Miguel Pereira	91	FC Porto	1	Maia	06.06
8,20	0,1	Adriano Lopes	91	Esc 2 3 Palmeira	1	Braga	13.06
8,24	0,1	André Chelim	92	ACR Trancoso	1	Guarda	22.05
8,28	-1,2	Vasco Agostinho	91	CDR Quarteira	1	Quarteira	29.05
8,31	-0,7	José Pires	91	CDR Quarteira	1s	Quarteira	29.05
8,41	-0,5	Vitor Teixeira	91	CA Avintes	1el	Maia	06.06
8,41	1,7	Pedro Martins	91	Spiridon Gaia	2el	Maia	06.06

Marca manual:

8,0	1,9	Fábio Rebelo	91	AA Pinhalnense	Tri	Seixal	20.03
Com vento > +2 m/s:							
7,67	3,2	Pedro Santos	91	SUO Vais	1s	M.Grande	19.06
8,35	2,6	Vitor Teixeira	91	CA Avintes	1	Maia	30.05

1000 METROS

2,48,0		Fábio Rebelo	91	AA Pinhalnense	Tri	Seixal	20.03
2,55,53		Miguel Moreira	91	AA Pinhalnense	2	Maia	05.06
2,58,79		Carlos Barbosa	91	G Trofa	1	Maia	05.06
2,59,01		André Ramos	91	SC Mirandela	T	Melgaço	25.04
2,59,51		José Domingues	91	CA Sant. Guarda	T	Melgaço	25.04
3,01,97		Ricardo Coroa	91	G Trofa	1	Maia	22.05
3,02,27		Normando Carvalho	89	CA Sant. Guarda	1	C.Rainha	18.04
3,02,35		Diogo Pinho	91	GJ Pin. Bemposta	1	Coimbra	02.05
3,03,03		Tiago Mação	91	GCA Donas	T	Melgaço	25.04
3,03,87		Vasco Agostinho	91	CDR Quarteira	T	Melgaço	25.04

60 M BARREIRAS

9,10	-2,2	André Lima	91	GD Cavadas	1	Almada	02.07
9,71	1,7	Miguel Pereira	91	FC Porto	1el	Maia	05.06
9,87	-1,3	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	T	Melgaço	24.04
9,96	1,7	Pedro Martins	91	Spiridon Gaia	2el	Maia	05.06
10,10	1,2	Edgar Carrolo	91	CJ Sal. Manique	1	Lisboa-U	28.02
10,14	1,4	João Raposo	91	CJ Sal. Manique	1s	Lisboa-U	28.02
10,15	1,2	Pedro Barata	91	SL Benfica	2s	Lisboa-U	28.02
10,34	-1,3	Vasco Agostinho	91	CDR Quarteira	T	Melgaço	24.04
10,37	-2,8	André Ramos	91	SC Mirandela	T	Melgaço	24.04
10,41	1,3	Carlos Cande	92	1º Junho Alcoitão	1s	Lisboa-U	28.02

Marcas manuais:

9,9	1,1	Miguel Machado	91	CEDA	1	P.Delgada	29.05
Com vento > +2 m/s:							
9,8	5,3	Miguel Machado	91	CEDA	T	P.Delgada	03.04
10,1	3,3	Miguel Almeida	91	AD 4 Ribeiras	1	A.Heroísmo	17.04

ALTURA

1,75		Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	ex	M.Grande	20.06
1,55		Fábio Rebelo	91	AA Pinhalnense	1	Maia	06.06
1,48		André Lima	91	GD Cavadas	T	Melgaço	24.04
1,45		João Mosca	91	Quintajense FC	1	Seixal	22.05
1,45		Rui Campos	91	CF Belenenses	2	Maia	06.06
1,45		Miguel Machado	91	CEDA	1	P.Delgada	12.06
1,45		Henrique Pego	91	CP Pontével	3	Abrantes	27.06
1,44		Vasco Agostinho	91	CDR Quarteira	T	VR Sr. António	20.03
1,43		Miguel Almeida	91	AD 4 Ribeiras	1	A.Heroísmo	09.05
1,43		André Ramos	91	SC Mirandela	1	Maia	05.06

COMPRIMENTO

6,20	-1,5	Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	ex	Coimbra	24.07
5,26	1,9	Henrique Pego	91	CP Pontével	2	Abrantes	26.06
5,23	0,7	João Mosca	91	Quintajense FC	3	Almada	06.06
5,21		André Alexandre	91	GC Bragança	1	Bragança	08.05
4,94	-0,2	Miguel Pereira	91	FC Porto	1	Maia	06.06
4,94	-0,3	João Raposo	91	CJ Sal. Manique	5	Massamá	10.06
4,88 pc		André Lima	91	GD Cavadas	Tri	Braga	31.01
4,86		Tiago Mação	91	GCA Donas	1	C.Branco	05.06
4,75		André Ramos	91	SC Mirandela	1	Bragança	08.05
4,73		Edgar Carrolo	91	CJ Sal. Manique	1	Massamá	02.05
Com vento > +2 m/s:							
5,41	3,9	João Mosca	91	Quintajense FC	1	Almada	10.06
5,14	2,8	André Lima	91	GD Cavadas	1	Almada	02.07
5,04	5,7	Luis Moniz	91	CA Madeira	2	Almada	10.06
4,92	2,4	José Pires	91	CDR Quarteira	3	Almada	10.06
4,89	3,0	Sérgio Araújo	91	SC Mirandela	1	Maia	22.05
4,82	2,9	Rui Campos	91	CF Belenenses	4	Almada	10.06

PESO (3)

13,41		Pedro Mossamedes	91	SUO Vais	T	Coimbra	04.04
11,69		André Lima	91	GD Cavadas	1	Almada	06.03
11,38		Adriano Lopes	91	Esc 2 3 Palmeira	1	Braga	12.06
10,73		Renato Costa	91	CENAP	1	Aveiro	05.06
10,61		Luis Moniz	91	CA Madeira	Tri	Funchal	10.01
10,47		Miguel Almeida	91	AD 4 Ribeiras	1	PDelgada	19.06
10,28		Bruno Martins	91	ED Viana	1	Maia	06.06
10,15		Samuel Marto	91	CA Sant. Guarda	2	Coimbra	02.05
10,00		Lúcio Valente	91	SC Reboleira	1	Lisboa-N	22.05
9,80		João Semedo	91	CRU Raposense	2	Seixal	09.07

DISCO (750)

33,11		Renato Costa	91	CENAP	1	Aveiro	02.08
26,03		Fábio Soares	92	Abrantes Athletics	1	Abrantes	06.06
25,94		André Lima	91	GD Cavadas	1	Almada	07.03
22,80		Martin Garcia	91	E Vila Flor	1	Bragança	08.05
22,77		João Farinha	92	Emp. Com. Santarém	2	Abrantes	06.06
22,66		Paulo Cabral	91	Cardes	2	Viseu	29.05
22,59		Pedro Teixeira	91	CRU Raposense	2	Almada	07.03
21,70		Ismael Semedo	91	GR Q ^a Lomba	3	Almada	07.03
20,07		Henrique Pego	91	CP Pontével	2	Almeirim	28.02
19,44		João Martins	91	Cardes	2	Viseu	06.03

MARTELO (3)

20,74*		Victor Capitão	91	CRA Santamarese	1	Coimbra	09.05
18,32		Augusto Cristiano	91	CA Avintes	1	Porto-I	31.01
18,24		João Canastra	91	UD Zona Alta	1	Abrantes	06.06
17,54		Fábio Soares	92	Abrantes Athletics	2	Abrantes	06.06
17,53		Paulo Cabral	91	Cardes	1	Viseu	06.03
15,81		Henrique Pego	91	CP Pontével	1	Almeirim	28.02
15,50		Fernando Silva	92	Spiridon Gaia	2	Porto-I	31.01
14,98		Diogo Santos	91	FC Porto	3	Porto-I	31.01
14,80		André Santos	91	OC Lagos	1	Quarteira	10.07
14,24		Bernardo Pinto	92	Emp. Com. Santarém	3	Abrantes	06.06

* - com engenho de 4 kg

ARREMESSO DA BOLA

57,87		André Lima	91	GD Cavadas	1	Almada	14.02
57,11		Tiago Aperta	92	Abrantes Athletics	1	Almada	10.06
55,94		Oscar Pereira	91	Col. St ^a Terezinha	2	Almada	10.06
54,25		Sérgio Alvernaz	91	CD Ilhéus	1	A.Heróisimo	01.05
54,00		Adriano Lopes	91	Esc 2 3 Palmeira	1	Braga	13.06
53,26		Ismael Semedo	91	GR Q ^a Lomba	2	Almada	14.02
52,54		Arnilton Sanches	92	GD Águia Charneca	3	Almada	10.06
52,49		Miguel Almeida	91	AD 4 Ribeiras	1	PDelgada	20.06
52,03		André Santos	91	OC Lagos	4	Almada	10.06
51,40		Eusébio Cá	91	GR Q ^a Lomba	1	Seixal	23.07

TETRATLO

2321		Pedro Massamedes	91	SUO Vais	1	Meiço	25.04
2240		André Lima	91	GD Cavadas	2	Meiço	25.04
1835		André Ramos	91	SC Mirandela	3	Meiço	25.04
1826		Vasco Agostinho	91	CDR Quarteira	4	Meiço	25.04
1804		Miguel Pereira	91	FC Porto	5	Meiço	25.04
1720		José Domingues	91	CA Sant. Guarda	6	Meiço	25.04
1634		Henrique Pego	91	CP Pontével	7	Meiço	25.04
1618		Edgar Carrolo	91	CJ Sal. Manique	1	Maia	04.04
1589		Pedro Barão	91	Esc. 23 Aradas	8	Meiço	25.04
1550		Tiago Mação	91	GCA Donas	9	Meiço	25.04
Com vento > +4 m/s e média > +2 m/s:							
1559		Miguel Machado	91	CEDA	1	PDelgada	04.04

3000 M MARCHA

16.53.69		Flávio Silva	92	GD Est. Navais	1	Maia	05.06
17.08,4		Alexandre Pontes	92	GAC Vento	1	Nazaré	15.05
17.51,3		Fábio Saraiva	92	GAC Vento	2	Nazaré	15.05
18.10,0		Ismael Semedo	91	GR Q ^a Lomba	1	Seixal	22.05
18.29,2		Joni Gonçalves	92	GAC Vento	3	Nazaré	15.05
18.36,20		Rui Jesus	91	GD Águia Charneca	1	Maia	05.06
18.39,63		David Lopes	91	GAC Vento	2	Quarteira	17.04
18.41,27		Federico Eusébio	92	SFRA Amadora	2	Maia	05.06
18.48,55		Diogo Henriques	92	CN Rio Maior	1	Abrantes	05.06
18.58,0		Pedro M. Santos	92	CP Corroios	2	Seixal	22.05

Melhores marcas em estrada:

16.57		Joni Gonçalves	92	GAC Vento	1	B.Banheira	24.01
17.00		Fábio Saraiva	92	GAC Vento	1	Beja	21.02
17.02		Rafael Rocha	91	FCD B ^a Esteval	2	B.Banheira	24.01
17.19		Luis Freire	92	JD Fontainhas	1	Tunes	14.12
17.20		Diogo Henriques	92	CN Rio Maior	3	Beja	21.02
17.28		Fábio Duarte	92	GAC Vento	2	Seia	07.12
17.44		Ismael Semedo	91	GR Q ^a Lomba	4	Grândola	10.01
17.54		David Lopes	91	GAC Vento	5	Beja	21.02
17.59		Pedro M. Santos	92	CP Corroios	6	Beja	21.02

4x60 METROS

32,21		Sel. Madeira	1	Almada	10.06
32,37		Sel. Algarve	2	Almada	10.06
33,14		Sel. Setúbal	3	Almada	10.06
34,39		SC Mirandela	1	Maia	06.06
34,62		G Trofa	2	Maia	06.06
34,63		Sel. Lisboa	4	Almada	10.06
34,88		Sel. Santarém	5	Almada	10.06
35,10		AR Briosos Valbom	1	Maia	22.05
35,34		CS Teresinha	1	Funchal	07.05
35,45		Spiridon Gaia	2	Maia	22.05

Marcas manuais:

34,7		AA Pinhalnove	1	Maia	05.06
35,2		OC Lagos	1	VR St ^a António	15.05
35,2		Sel. Pico	1	PDelgada	20.06
35,2		Sel. S.Miguel	2	PDelgada	20.06

atletismo e CORRIDA

Agora mais perto de si em...

www.revistaatletismo.com



RANKING NACIONAL DE 2004 - JOVENS

JUNIORES FEMININAS

100 METROS

12,36	0,6	Inês Oliveira	CCD Ribeirão	15-06-86	3		
12,51	0,7	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	2h	Viseu	17-07
12,55	1,7	Ludmila Leal STP	Sporting	03-02-85	2s	Viseu	17-07
12,58	0,6	Elda Laranja	Estreito	27-09-86	3h	Elvas	08-05
12,60	0,1	Joana Frias	CA Madeira	07-03-88	1h	Viseu	17-07
12,64	0,5	Juliana Coutinho	ACR V.Cambra	29-11-86	3	Elvas	16-05
12,70	0,6	Sara Negrões	SC Braga	25-03-86	7	Seia	10-07
12,72	1,6	Lenira Santos CV	JOMA	21-04-87	1	Viseu	17-07
12,72	0,6	Sónia Marques	SC Braga	06-07-86	5h	Lisboa - U	19-06
12,76	0,1	Mª Valinho Frazão	J Vidigalense	29-12-87	2	Viseu	17-07
Com vento > +2 m/s:							
12,21	2,1	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	4		
12,24	5,8	Joana Frias	CA Madeira	07-03-88	1	Elvas	08-05
12,30	4,5	Inês Oliveira	CCD Ribeirão	15-06-86	2	C. Rainha	03-07
12,38	2,9	Ludmila Leal STP	Sporting	03-02-85	1h	P. Varzim	10-07
12,46	4,8	Juliana Coutinho	ACR V.Cambra	29-11-86	1	Mafra	29-05
12,46	5,8	Inês Carmo	GD Pic Nic	19-06-89	2	Aveiro	19-06
12,50	5,8	Mª Valinho Frazão	J Vidigalense	29-12-87	3	C. Rainha	03-07
12,59	5,7	Ilda Martins ANG	JOMA	26-11-87	2h	C. Rainha	03-07
12,59	5,7	Diana Gaspar	J Vidigalense	19-07-87	3h	C. Rainha	03-07
12,61	5,3	Heloisa Neto	GD Pic Nic	21-01-86	1	C. Rainha	03-07
12,62	5,1	Mónica Lopes	Q. da Lornha	18-01-86	1h	Quarteira	21-04
12,67	5,8	Catarina Lopes	Tramagal	07-03-88	5	Seixal	19-06
12,75	2,3	Tânia Vieira	JOMA	29-07-85	6ex	C. Rainha	03-07
12,76	2,9	Ana Antunes		05-10-88	3h	Lisboa - U	05-06
12,76	5,7	Ana Rita Lopes	Tramagal	07-03-88	5h	C. Rainha	03-07
						C. Rainha	03-07

200 METROS

25,10	0,1	Andreia Felisberto	JOMA	22-06-86	1		
25,25	0,1	Joana Frias	CA Madeira	07-03-88	2	Covilhã	27-06
25,59	0,1	Ludmila Leal STP	Sporting	03-02-85	3	Covilhã	27-06
25,73	0,1	Elda Laranja	Estreito	27-09-86	4	Covilhã	27-06
25,84	0,1	Juliana Coutinho	ACR V.Cambra	29-11-86	5	Covilhã	27-06
25,99	1,9	Mª Valinho Frazão	J Vidigalense	29-12-87	1	Covilhã	27-06
26,03	0,1	Inês Oliveira	CCD Ribeirão	15-06-86	6	Coimbra	24-07
26,08	0,1	Lenira Santos CV	JOMA	21-04-87	7	Covilhã	27-06
26,21	1,8	Jessica Gouveia	Estreito	19-07-86	7	Covilhã	27-06
26,30	-0,4	Heloisa Neto	GD Pic Nic	21-01-86	4h	Lisboa - U	06-06
Com vento > +2 m/s:							
25,19	7,1	Joana Frias	CA Madeira	07-03-88	1	Viseu	18-07
25,44	7,1	Lenira Santos CV	JOMA	21-04-87	2	C. Rainha	04-07
25,66	7,1	Mª Valinho Frazão	J Vidigalense	29-12-87	3	C. Rainha	04-07
25,81	4,0	Juliana Coutinho	ACR V.Cambra	29-11-86	1	C. Rainha	04-07
25,97	7,3	Inês Oliveira	CCD Ribeirão	15-06-86	3	Aveiro	20-06
26,14	7,1	Ana Antunes		05-10-88	4	P. Varzim	11-07
26,24	3,3	Heloisa Neto	GD Pic Nic	21-01-86	2	C. Rainha	04-07
Tempos manuais:							
25,6	-1,3	Heloisa Neto	GD Pic Nic	21-01-86	2	VR Stº António	19-06
						VR Stº António	07-02

400 METROS

56,38		Joana Frias	CA Madeira	07-03-88	1		
57,15		Lenira Santos CV	JOMA	21-04-87	6	Canárias	30-05
57,88		Juliana Coutinho		29-11-86	3	Funchal	11-07
58,03		Elda Laranja	Estreito	27-09-86	7	Covilhã	03-07
58,12		Jessica Gouveia	Estreito	19-07-86	4	Funchal	11-07
58,63		Mª Valinho Frazão	J Vidigalense	29-12-87	4	Viseu	17-07
59,34		Manuela Bernardo	individual	05-10-87	1s	Covilhã	26-06
59,41		Vanessa Pereira	Sporting	08-04-86	4	Covilhã	26-06
60,04		Ludmila Leal STP	Sporting	03-02-85	2	Lisboa - U	15-05
60,17		Neide Dias ANG	JOMA	11-08-87	2s	Viseu	14-08
Tempo manual:							
59,2		Neide Dias ANG	JOMA	11-08-87	1	Covilhã	26-06
						Lisboa - U	19-06

2,40	Tânia António	88	Col Calvão	2	Aveiro	12.06
2,30	Lélia Ferreira	88	CA Terceira	1	A.Heroísmo	24.01
2,30	Neuza Fernandes	89	CA S João	ex	Quarteira	05.05
2,30	Nair Varela ST	88	Operário	3	Guimarães	05.06
2,30	Teresa Pereira	88	FC Porto	6	C.Rainha	04.07
2,30	Teresa Correia	89	CDUP	7	C.Rainha	04.07
2,20	Marta Rebocho Alves	89	CDUP	1	Maia	06.06

COMPRIMENTO

5,98	-2,6	Patrícia Mamona	88	JOMA	1	Alcanena	29.02
5,60	0,2	Joana Frias	88	CA Madeira	2	Elvas	15.05
5,44	1,7	Ana Gil	87	CJ Sal. Manique	1	Massamá	29.05
5,28	-2,8	Bárbara Oliveira	87	CJ Sal. Manique	2	Massamá	29.05
5,26	0,2	Eva Costa	89	CRU Raposense	1	Elvas	15.05
5,13	1,4	Lélia Ferreira	88	CA Terceira	8	Canárias	29.05
5,10	0,8	Sylvia Pereira	88	SC Braga	3	Elvas	15.05
5,10	-0,1	Liliana Campos	88	ACD Cotovia	4	Elvas	15.05
5,10	-2,4	Lecabela Quaresma STP90		GR Qtª Lomba	1	Almada	13.06
5,05	-0,4	Andreia Oliveira	89	JOMA	1	Massamá	10.06

Com vento > +2 m/s:

5,89	3,9	Joana Frias	88	CA Madeira	1	Canárias	29.05
5,46	4,3	Ana Gil	87	CJ Sal. Manique	1	C.Rainha	04.07
5,38	4,1	Bárbara Oliveira	87	CJ Sal. Manique	2	C.Rainha	04.07
5,33	4,1	Lenira Santos CV	87	JOMA	3	C.Rainha	04.07
5,33	4,0	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	4	C.Rainha	04.07
5,30	3,9	Liliana Campos	88	ACD Cotovia	1	Almada	01.05
5,29	4,4	Lélia Ferreira	88	CA Terceira	1	A.Heroísmo	01.05
5,20	3,0	Diana Gaspar	87	J Vidigalense	1	M.Grande	20.06
5,15	4,3	Cláudia Rodrigues	89	Operário	1	A.Heroísmo	01.05
5,13	3,3	Catarina Costa	89	CDR Quarteira	Hex	VR Stª António	21.03
5,12	2,6	Andreia Oliveira	89	JOMA	6	C.Rainha	04.07
5,08	4,7	Joana Flores	89	CA Terceira	2	A.Heroísmo	01.05
5,05	4,0	Ana Dias	87	JD Cidade Sol	2	Almada	08.05

TRIPLO

12,71	1,1	Patrícia Mamona	88	JOMA	1	Lisboa-U	19.06
11,60	p.c.	Bárbara Oliveira	87	CJ Sal. Manique	6	Alpiarça	25.01
11,19	0,1	Lecabela Quaresma STP89		GR Qtª Lomba	1	Almada	06.06
11,18	-0,7	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	5	Lisboa-U	14.07
11,03	0,7	Eugénia Cá	88	GR Qtª Lomba	2	Almada	12.06
10,97	-0,2	Joana Flores	89	CA Terceira	1	PDelgada	20.06
10,85	-1,2	Lélia Ferreira	88	CA Terceira	2	A.Heroísmo	05.06
10,72	1,4	Ana Dias	87	JD Cidade Sol	3	Almada	12.06
10,69	0,2	Cláudia Rodrigues	89	Operário	2	PDelgada	20.06
10,68	1,9	Ana Pimenta	87	CF Belenenses	2	Maia	29.05

Com vento > +2 m/s:

12,80	2,8	Patrícia Mamona	88	JOMA	1	Covilhã	26.06
11,54	3,4	Marisa Anselmo	87	CJ Sal. Manique	2	C.Rainha	03.07
11,07	2,3	Joana Flores	89	CA Terceira	1	A.Heroísmo	24.07
10,81	4,3	Ana Dias	87	JD Cidade Sol	4	Seixal	19.06
10,70	4,9	Claudia Rodrigues	89	Operário	7	C.Rainha	03.07

PESO (3)

14,51	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	1	C.Rainha	03.07	
13,38	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	1	V.Castelo	12.06	
12,70	Tânia Pinhão	88	Grecas	4	Elvas	15.05	
12,65	Rosário Rodrigues	88	ACDR Armizense	1	C.Rainha	07.05	
12,51	Ana Pires	87	FC Porto	1	Braga	01.05	
11,98	Ana Catarina Silva	88	CC Barão S. João	1	VR.S.António	02.05	
11,68	pc.	Mafalda Grilo	87	SUO Vais	Tri	Braga	31.01
11,56	Vanessa Rebelo	88	AC Moidade-A Her.	1	A.Heroísmo	01.05	
11,31	Lecabela Quaresma STP		GR Qtª Lomba	1	Almada	05.06	
11,31	Tânia Costa	89	Cardes	-	Viseu	10.06	

DISCO (1)

34,12	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	1	Lovelhe	28.07
34,02	Vera Lavrador	88	J Vidigalense	2	Lovelhe	28.07
33,88	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	1	C.Rainha	04.07
32,08	Vanessa Rebelo	88	AC Moidade-A Her.	1	A.Heroísmo	08.05

31,90	Tânia Pinhão	88	Grecas	3	C.Rainha	04.07
31,86	Isabel Ribeiro	88	SC Braga	1	Braga	20.04
30,12	Karina Pinho	89	Col Calvão	1	Aveiro	06.06
29,81	Ana Pires	87	FC Porto	4	C.Rainha	04.07
29,44	Souskay Varela STP	87	Operário	ex	Lisboa-U	19.06
27,47	Sandra Costa	88	AA Ch. Caparica	4	Seixal	19.06

MARTELO (3)

48,15	Vanessa Rebelo	88	AC Moidade-A Her.	1	A.Heroísmo	20.03
44,42	Ana Alves	87	FC Porto	1	Lisboa-U	29.02
43,82	Sandra Costa	88	AA Ch. Caparica	1	Almada	13.06
41,87	Vera Lavrador	88	J Vidigalense	1	Lovelhe	28.07
40,59	Angela Pinho	88	NA Cucujães	3	Elvas	16.05
40,30	Inês Martins	89	CA Mar. Grande	2	Lovelhe	28.07
39,15	Cristina Cordeiro	87	GD Cavadas	2	Almada	02.05
34,91	Inês Fernandes	88	SC Valenciano	5	Elvas	16.05
34,49	Tânia Lourenço	88	ARC Bª Valongo	1	C.Branco	13.06
34,36	Joana Moreira	87	J Vidigalense	ex	M.Grande	05.06

DARDO (600)

46,32	Ana Pires	87	FC Porto	1	Braga	23.05
35,07	Souskay Varela STP	87	Operário	5	Lisboa-U	23.05
33,13	Ionilde Mendes CV	89	GR Qtª Lomba	1	Almada	12.06
32,83	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	2	Guimarães	19.06
32,73	Berwinda Costa	89	CRU Raposense	3	C.Rainha	03.07
31,13	Tânia Pinhão	88	Grecas	3	Seia	11.07
29,94	Inocencia Andrade	87	GD Estreito	1	Funchal	28.02
29,81	Martina Gomes	88	Viseu Benfica	2	Viseu	01.06
29,75	Ana Cerqueira	89	FC Porto	2	Maia	12.06
28,91	Ana Pimenta	87	CF Belenenses	4	Lisboa-U	15.05

HEXATLO

3645	Joana Frias	88	CA Madeira	1	Funchal	21.03
3312	Ana Catarina Silva	88	CC Barão S. João	1	C.Branco	30.05
3155	Teresa Ribeiro	88	FC Porto	2	Melgaço	25.04
3090	Cátia Silva	88	CF União Lamas	3	C.Branco	30.05
2993	Witney Barata ANG	88	ARC Bª Valongo	4	C.Branco	30.05
2957	Nelma Dias	87	SC Mirandela	5	C.Branco	30.05
2952	Cláudia Rodrigues	89	Operário	1	PDelgada	21.03
2951	Martina Gomes	88	Viseu Benfica	6	C.Branco	30.05
2911	Ana Pires	87	FC Porto	2	Melgaço	18.04
2862	Tânia Caires	87	UD Santana	1	Funchal	02.05

5000 M MARCHA

25,37,19	Elisabete Alexandre	87	CA S João	1	Abrantes	20.03
25,53,88	Catarina Godinho	89	CA Ferreiros Zizere	1	C.Rainha	03.07
26,12,6	Cristiana Basílio	88	CO Pechão	2	Quarteira	11.06
26,18,68	Marisa Serralheiro	87	CCD Alvitelo	1	Bolinas	27.07
26,27,06	Márcia Silva	87	AC Alfense	1	Guimarães	19.06
27,53,61	Cristiana Vaz	87	CP Corroios	1	Almada	12.06
27,56,06	Andreia Soares	89	Spiridon Gaia	3	C.Rainha	03.07
28,07,81	Ana Cláudia Silva	90	CRU Raposense	2	Almada	12.06
28,12,77	Ana Cláudia Conceição	89	Spiridon Gaia	5	Abrantes	20.03
28,32,12	Natália Rodrigues	90	CA Mar. Grande	4	C.Rainha	03.07

Melhores marcas em estrada:

25,28	Elisabete Alexandre	87	CA S João	1	Beja	21.02
25,55	Cristiana Vaz	87	CP Corroios	1	R.Maior	03.04
28,18	Cláudia Ventura Silva	88	CO Pechão	3	Tunes	14.12
28,27	Angela Palma	87	GD Est. Navais	6	Beja	21.02

4x100 METROS

50,72	CJ Sal. Manique	1	Lisboa-U	19.06
51,20	Sel.Nacional Escolar-FISEC	5	Malta	23.07
51,35	JOMA	2	Covilhã	26.06
51,82	Sel. Madeira	3	Canárias	29.05
52,28	Sel. Algarve	1s	Elvas	15.05
52,37	Sel. Setúbal	1	Almada	08.05
52,77	Sel. Leiria	1s	Elvas	15.05

52,80	JD Cidade Sol	1	C.Rainha	03.07
52,85	Sel. Aveiro	2s	Elvas	15.05
53,13	CAE Braga	1	Braga	24.04

4x400 METROS

4.20,86	GR Qtª Lomba	1	C.Rainha	04.07
4.24,48	SC Reboleira	2	C.Rainha	04.07
4.25,74	GJ Pin. Bemposta	3	C.Rainha	04.07
4.26,60	JOMA	1s	C.Rainha	04.07
4.28,84	Se. Madeira	8	Canárias	29.05
4.29,03	SC Braga	4s	C.Rainha	04.07
4.29,31	Adercus	1	Aveiro	30.05
4.30,34	JD Cidade Sol	2	Seixal	18.04
4.35,89	CJ Sal. Manique	2	Lisboa-U	20.06
4.37,7	GCA Doiras	1	C.Branco	13.06

INICIADOS (F)**80 METROS**

10,43	1,6	Catarina Costa	89	CDR Quarteira	1	Quarteira	16.04
10,47	1,7	Juliana Campos	89	FC Porto	1	Maia	30.05
10,50	1,4	Mahawa Camara GUI	89	SL Benfica	1	Mafra	05.06
10,55	0,1	Inês Carmo	89	GD Pic-Nic	1s	Massamá	10.06
10,58	-0,1	Diana Relvas	89	GCD Sanfins	2	Elvas	16.05
10,66	0,3	Ionilde Mendes CV	89	GR Qtª Lomba	1el	Elvas	16.05
10,83	0,3	Catarina Veiga	89	SC Braga	1	Braga	02.05
10,83	1,7	Patricia Monteiro	89	Maia AC	2	Maia	30.05
10,89	0,6	Teresa Correia	89	CDUP	1el	Maia	06.06
10,90	1,1	Joana Rabaçal	90	CJ Sal. Manique	2	Lisboa-R	17.04
10,90	0,0	Daniela Ferreira	89	CF União Lamas	1s	Aveiro	12.05
10,90	0,3	Tânia Martins	89	ARC Bº Valongo	2el	Elvas	16.05
10,90	1,4	Ana Rita	90	JOMA	2	Mafra	05.06

Marcas manuais:

10,1		Diana Relvas	89	GCD Sanfins	1	Aveiro	18.04
10,1	-0,2	Catarina Veiga	89	SC Braga	1	V.Castelo	07.07
10,1	-0,2	Ana Borges	90	SC Braga	2	V.Castelo	07.07
10,4		Tânia Martins	89	ARC Bº Valongo	1	C.Branco	17.04
10,5		Daniela Ferreira	89	CF União Lamas	2	Aveiro	18.04
10,6		Catarina Silva	90	JA Mozelense	3	Aveiro	18.04

Com vento > +2 m/s:

10,40	2,7	Juliana Campos	89	FC Porto	1el	Maia	30.05
10,77	3,0	Daniela Ferreira	89	CF União Lamas	2	Aveiro	06.06

300 METROS

43,95	Joceline Monteiro	90	CA Oihão	1	Quarteira	16.04
44,38	Diana Relvas	89	GCD Sanfins	1	Coimbra	02.05
44,40	Sandra Sanchez	90	SC Reboleira	1s	Lisboa-U	24.04
44,42	Ionilde Mendes CV	89	GR Qtª Lomba	1	Almada	05.06
44,92	Sara Mendes	90	GJ Pin. Bemposta	1	Aveiro	19.06
44,93	Nádia Silva	90	CA Mar. Grande	1	M.Grande	05.06
45,14	Ligia Oliveira	89	GR Qtª Lomba	2	Seixal	16.07
45,21	Ana Santos	89	SC Mirandela	1s	Maia	29.05
45,24	Carla Gama	90	GD Cavadas	1s	Almada	14.03
45,25	Andreia Mota	89	CP Alcanena	2s	Alcanena	30.05

Marcas manuais:

44,0	Mahawa Camara GUI	89	SL Benfica	1	Mafra	06.06
------	-------------------	----	------------	---	-------	-------

800 METROS

2.24,34	Cátia Dias	90	UD Várzea	1	Maia	22.05
2.25,11	Luzia Martins	89	Esc.Ar. Alzira Lário	1	Maia	06.06
2.25,4	Joana Marques	89	Sporting CP	2	Lisboa-U	20.06
2.26,17	Sandra Protásio	89	JOMA	1	Mafra	05.06
2.26,45	Cristina Costa	89	ARD Gémeos Castro	1	Braga	13.06
2.26,62	Cristiana Silva	90	ACDR Armeirense	1	M.Grande	20.06
2.26,89	Sara Pitões	89	SC Braga	2	Braga	13.06
2.27,78	Catarina Ribeiro	90	FC Vizela	3	Maia	06.06
2.27,89	Ana Carvalho	90	GJ Pin. Bemposta	4	Aveiro	06.06
2.28,28	Solange Fernandes	89	CJ Sal. Manique	2	Massamá	10.06

1500 METROS

4.57,06	Cátia Dias	90	UD Várzea	1	Maia	22.05
5.00,13	Bebiana Soares	90	FC Penafiel	2	Maia	22.05
5.02,00	Sandra Protásio	89	JOMA	1	Lisboa-U	19.06
5.03,95	Cristina Costa	89	ARD Gémeos Castro	2	Maia	05.06
5.04,94	Camila João	89	ACD Jardim Serra	1	Funchal	28.02
5.05,86	Catarina Ribeiro	90	FC Vizela	3	Maia	05.06
5.07,18	Tânia Sousa	89	FC Parada	4	Maia	05.06
5.07,23	Rosa Soares	90	UD Várzea	3	Maia	22.05
5.07,81	Vanessa Azevedo	90	AM Emboladoura	5	Maia	05.06
5.11,70	Joana Marques	89	Sporting CP	1	Lisboa-U	09.05

80 M BARREIRAS

12,33	0,2	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	1	Elvas	15.05
12,42	-0,7	Andreia Oliveira	89	JOMA	1	Massamá	10.06
12,67	0,4	Catarina Costa	89	CDR Quarteira	2el	Elvas	15.05
13,13	2,0	Susana Gameiro	89	CP Alcanena	1	Alcanena	30.05
13,15	-1,2	Joana Araújo	90	SC Braga	Hex	Braga	03.04
13,17	0,4	Joana Flores	89	CA Terceira	3el	Elvas	15.05
13,20	-0,7	Mariana Morgado	89	Bairro Anjos	3	Massamá	10.06
13,26	2,0	Patricia Monteiro	89	Maia AC	1	Maia	05.06
13,26	-0,7	Leslie Delgado	89	GD Cavadas	4	Massamá	10.06
13,27	0,4	Joana Rabaçal	90	CJ Sal. Manique	2	Massamá	02.05

Com marcas manuais

12,2	0,8	Andreia Oliveira	89	JOMA	1	Mafra	06.06
13,0		Claudia Rodrigues	89	Operário	Hex	PDelgada	03.04

Com vento > +2 m/s:

12,35	3,2	Andreia Oliveira	89	JOMA	1s	Lisboa-U	09.05
12,59	3,2	Joana Rabaçal	90	CJ Sal. Manique	2s	Lisboa-U	09.05
13,11	2,5	Susana Gameiro	89	CP Alcanena	1	Abrantes	26.06
13,21	2,3	Carla Pinhão	90	Grecas	1	Aveiro	17.04
13,0	3,6	Vanessa Rocha	90	JD Cidade Sol	1	Seixal	09.07

300 M BARREIRAS

49,00	Eva Costa	89	CRU Raposense	1	Almada	06.06
49,35	Débora Encarnação	89	NAR Messejana	1	Beja	12.06
49,77	Carmezinda Nascimento STP	89	Sporting CP	1	Mafra	05.06
49,91	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	2	Mafra	05.06
50,61	Leslie Delgado	89	GD Cavadas	2	Almada	06.06
50,67	Carla Pinhão	90	Grecas	1	Aveiro	06.06
51,58	Carla Gama	90	GD Cavadas	2	Almada	08.05
51,61	Lúcia Silveira	89	Spiridon Gaia	1	Maia	30.05
51,97	Carla Raquel Silva	90	CA Avintes	1	Maia	06.06
52,94	Ana Santos	89	SC Mirandela	2	Maia	30.05

Marcas manuais:

48,8	Eva Costa	89	CRU Raposense	1	Lisboa-N	22.05
49,4	Nádia Gaspar	90	SL Benfica	2	Lisboa-N	22.05
50,4	Sandra Sanchez	90	SC Reboleira	3	Lisboa-N	22.05
51,2	Joana Marques	89	Sporting CP	5	Lisboa-N	22.05
51,2	Lecabela Quaresma STP	90	GR Qtª Lomba	1	Seixal	23.07

ALTURA

1,57	Iolanda Ribeiro	89	GD Pic-Nic	ex	Beja	22.05
1,54	Carmezinda Nascimento STP	89	Sporting CP	1	Lisboa-N	03.07
1,53	Daniela Ferreira	89	CF União Lamas	1	Elvas	16.05
1,53	Claudia Rodrigues	89	Operário	2	Elvas	16.05
1,51	Sara Carvalho	90	SC Mirandela	1	Maia	06.06
1,51	Joana Flores	89	CA Terceira	1	PDelgada	19.06
1,50 pc	Catarina Rosa	89	CA Mar. Grande	1	FFoz	13.12
1,50	Joana Rabaçal	90	CJ Sal. Manique	Hex	Maia	03.04
1,50	Catarina Costa	89	CDR Quarteira	1	Ayamonte	01.05
1,50	Ana Borges	90	SC Braga	1	Braga	12.06

VARA

2,91	Joana Flores	89	CA Terceira	1	C.Rainha	04.07
2,50	Daniela Vitorino	89	AA Ch. Caparica	2	Lisboa-U	16.06
2,30	Neuza Fernandes	89	CA S João	ex	Quarteira	05.05
2,30	Teresa Correia	89	CDUP	7	C.Rainha	04.07
2,20	Marta Rebocho Alves	89	CDUP	1	Maia	06.06

35.84	Ana Sofia Gomes	91	ACDR Arneirense	2	C. Rainha	07.05
35.57	Elsa Ribeiro	91	AR Estrela Sul	1	Maia	05.06
32.42	Sara Furtado	91	SFRA Amadora	1	Mafra	05.06

TETRATLO

1832	Lúcia Serrão	91	A Jardim Serra	1	Melgaço	24/25.04
1796	Marta Onofre	91	CF Belenenses	2	Melgaço	24/25.04
1796	Inês Bartolomeu	91	NAR Messejana	3	Melgaço	24/25.04
1757	Mariana Ribeiro	91	CA Mar. Grande	4	Melgaço	24/25.04
1717	Cristiana Cunha	91	CA Centro	5	Melgaço	24/25.04
1705	Ana Vasconcelos	92	ACDR Arneirense	1	M. Grande	10/11.07
1669	Vanessa Barbosa	91	Spiridon Gaia	6	Melgaço	24/25.04
1661	Catarina Antunes	91	AA Ch. Caparica	7	Melgaço	24/25.04
1629	Anabela Neto	91	ACRD Escapães	1	Aveiro	03/04.04
1609	Rafaela Cunha	91	AD Alfense	8	Melgaço	24/25.04

2000 M MARCHA

11.27.1	Marisa Pinto e Sá	91	CD Campinho	1	Seoal	09.07
11.35.84	Andreia Coelho	91	GD Lourocoope	1	Aveiro	05.06
11.53.04	Paula Gonçalves	92	SL Benfica	1	Mafra	05.06
11.56.05	Debora Santos	92	ADRE Palhaça	2	Aveiro	05.06
12.05.05	Rita Rosa	92	CA Ferreira Zézere	1	Abrantes	05.06
12.09.11	Vanessa Barbosa	91	Spiridon Gaia	1	Maia	23.05
12.26.52	Tânia Encarnação	91	GD Lourocoope	3	Aveiro	05.06
12.46.15	Ana Rita Oliveira	91	Spiridon Gaia	2	Maia	23.05
12.54.74	Bárbara Carrapeto	92	CN Rio Maior	2	Abrantes	05.06
12.56.29	Olivia Mealha	92	ADEC Tunes	2	Quarteira	17.04

Marcas em estrada:

10.57	Paula Gonçalves	92	SL Benfica	1	Beja	21.02
11.10	Marisa Pinto e Sá	91	CD Campinho	1	Alvaiázere	01.11
11.10	Andreia Coelho	91	GD Lourocoope	1	Aveiro	17.01
11.27	Debora Santos	92	ADRE Palhaça	3	Beja	21.02
11.28	Tânia Encarnação	91	GD Lourocoope	2	Aveiro	17.01
11.33	Vanessa Barbosa	91	Spiridon Gaia	4	Aveiro	17.01
11.54	Rita Rosa	92	CA Ferreira Zézere	2	FZézere	10.06
12.11	Fátima Palma Rodrigues	91	CR Alturense	6	Beja	21.02
12.19	Sónia Serralheiro	92	CCD Alentejo	3	Vale Figueira	13.03
12.27	Olivia Mealha	92	ADEC Tunes	8	R. Maior	03.04
12.38	Tatyana Voznyuk UCR	91	ADEC Tunes	7	Beja	21.02
12.45	Bárbara Carrapeto	92	CN Rio Maior	3	F.Zézere	10.06
12.46	Catarina Amorim	91	GD Lourocoope	8	Beja	21.02

4x60 METROS

34.47	Sel. Setúbal	1	Almada	10.06
34.65	Sel. Santarém	2	Almada	10.06
34.83	ACDR Arneirense	1	Aicanena	29.02
35.59	Sel. Madeira	3	Almada	10.06
36.09	Spiridon Gaia	1	Maia	06.06
36.24	Sel. Algarve	4	Almada	10.06
36.31	Sel. Lisboa	5	Almada	10.06
36.45	ARC Bº Valongo	2	Maia	22.05
36.67	JA Mozelense	1	Aveiro	24.07
37.20	CR Coimbrões	1	Viseu	10.06

Marcas manuais:

36.7	Sel. Pico	1	PDelgada	20.06
36.8	C BF Faro	1	VR Stº António	14.03



assine já a **atletismo**

Assinatura anual de 27€
mais informações:
Revista Atletismo
Calçada da Tapada, nº67-A • 1349-102 Lisboa
Tel: 21 361 61 60

www.revistaatletismo.com

Pague 10 revistas e recebe 12