



Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



60 Metros Planos

(Fem)

Série E1

1ª Sonia Marques	86 SEN	SCB	7,91
2ª Candida Bairrada	84 SEN	CSM	7,95
3ª Nidia Encarnacao	91 JUN	GDE	8,31
4ª Mariana Mendonca	88 S23	AJS	8,79
5ª Ana Lopes	88 S23	NAC	9,06

Série P1

1ª Susana Nodsiba	92 JUN	COD CDFXXI	8,46
2ª Marilda Djaló	93 JUV	GRQL	8,64
3ª Ana Sofia Vieira	92 JUN	CDQ	8,84
4ª Helena Reis	94 JUV	JDN	9,06
5ª Helena Mendes	89 S23	MKED	9,72

Série P2

1ª Susana Santos	90 S23	SLB	7,78
2ª Andreia Felisberto	86 SEN	JOMA	7,83
3ª Patricia Vieira	79 SEN	CFB	7,89
4ª Diana Nunes	92 JUN	ADRAB	8,32
5ª Ana Mendes	87 SEN	ADCPF	8,41
6ª Jessica Ferrero	93 JUV	AAPL	8,52



200 Metros

(Fem)

Série E1

1ª Ines Oliveira	86 SEN	SCB	2 6,37
2ª Candida Bairrada	84 SEN	CSM	2 6,85
3ª Nidia Encarnacao	91 JUN	GDE	2 8,17
4ª Carla Soares	91 JUN	AJS	2 8,99
5ª Monica Silva	92 JUN	NAC	3 4,50

Série P1

1ª Diana Nunes	92 JUN	ADRAB	2 7,61
2ª Alicia Figueira	91 JUN	AAPL	2 8,06
3ª Rita Sobral	91 JUN	CDQ	3 0,10

Série P2

1ª Carolina Duarte	90 S23	CFB	2 5,69
2ª Liliane Amaro	92 JUN	JDN	2 7,72
3ª Marilda Djaló	93 JUV	GRQL	2 8,78
4ª Benvinda Costa	89 S23	MKED	2 9,88

Série P3

1ª Ungudí Quiawacana	90 S23	SLB	2 5,18
2ª Cátia Nunes	90 S23	JOMA	2 5,56
3ª Susana Nodsiba	92 JUN	COD CDFXXI	2 9,45
4ª Cátea Mendes	92 JUN	CPV ADCPF	3 0,66



400 Metros Planos

(Fem)

Série E1

1ª Camila Joao	89 S23	AJS	6 1,73
2ª Jessica Gouveia	86 SEN	GDE	6 1,90
3ª Adília Fernandes	89 S23	CSM	6 1,98
4ª Vanda Pinto	93 JUV	SCB	6 2,15
5ª Ana Rodrigues	92 JUN	NAC	6 3,08

Série P1

1ª Maria Ines Tapadas	90 S23	ADRAB	6 7,29
2ª Kleisy Pina	93 JUV	AAPL	6 7,87
Helena Mendes	89 S23	MKED	

Série P2



400 Metros Planos

(Fem)

Série P2

1ª Vera Barbosa	89 S23	JOMA	5 5,90
2ª Carolina Duarte	90 S23	CFB	5 8,43
3ª Graciela Martins	87 SEN	ESP GRQL	5 9,44
4ª Nádia Gaspar	90 S23	SLB	6 0,57
5ª Valéria Santos	88 S23	BRA CDQ	6 6,58



800 Metros

(Fem)

Série E1

1ª Ceu Nunes	79 SEN	SCB	2 1 5,91
2ª Olga Pinto	75 SEN	CSM	2 1 6,89
3ª Liliana Henriques	90 S23	AJS	2 2 1,23
4ª Monica Simoes	89 S23	NAC	2 2 2,59
5ª Jessica Gouveia	86 SEN	GDE	2 3 6,79

Série P1

1ª Neide Dias	87 SEN	CFB	2 2 0,47
2ª Diana Freitas	91 JUN	SLB	2 2 1,03
3ª Solange Fernandes	91 JUN	JOMA	2 2 1,80
4ª Diana Moniz	93 JUV	GRQL	2 3 1,85
5ª Stefanie Almada	93 JUV	AAPL	2 4 3,79
6ª Olga Tkachuk	92 JUN	JDN	2 5 5,20
7ª Isa Patricio	86 SEN	CDQ	3 0 5,97
8ª Filomena Mendes	88 S23	GUI MKED	3 3 8,90



1.500 Metros

(Fem)

Série E1

1ª Patricia Caldas	94 JUV	SCB	4 4 1,85
2ª Olga Pinto	75 SEN	CSM	4 4 2,76
3ª Joana Soares	93 JUV	AJS	5 1 7,39
Debora Gregorio	94 JUV	NAC	

Série P1

1ª Susana Godinho	92 JUN	SLB	4 4 1,17
2ª Vanessa Rosa	88 S23	JOMA	5 0 4,82
3ª Ines Marques	92 JUN	GRQL	5 1 1,11
4ª Eva Alves	92 JUN	ADCPF	5 1 7,09
5ª Vanessa Mendes	88 S23	CFB	5 2 5,00
6ª Valéria Santos	88 S23	BRA CDQ	5 2 9,94
7ª Ana Guimarães	92 JUN	AAPL	5 4 5,39
8ª Ana Limpo	82 SEN	JDN	6 0 3,22
9ª Biatriz Mendes	89 S23	MKED	6 3 7,29



3.000 Metros

(Fem)

Série E1

1ª Filomena Costa	85 SEN	SCB	9 5 2,44
2ª Ana Mafalda Ferreira	88 S23	GDE	10 1 1,37
3ª Madalena Carriço	79 SEN	CSM	10 2 2,33
4ª Monica Simoes	89 S23	NAC	11 0 7,10
5ª Cláudia Ribeiro	74 SEN	AJS	11 5 5,38

Série P1

1ª Marina Bastos	71 SEN	JOMA	9 5 1,95
2ª Diana Soares	92 JUN	SLB	10 1 5,69
3ª Fiona Gonçalves	61 SEN	GBR ADCPF	10 5 5,26
4ª Carla Covelo	94 JUV	CDFXXI	11 1 4,37





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



3.000 Metros

(Fem)

Série P1

5ª Sónia Marques	92 JUN	GRQL	1 1 2 3,38
6ª Maria João Chinita	90 S23	CFB	1 1 3 1,47
7ª Francisca Farrajota	88 S23	CDQ	1 2 0 6,39
8ª Fatima Santos	70 SEN	JDN	1 2 0 8,10
Solange Tavares	93 JUV	MKED	



Salto em Altura

(Fem)

Série P1

4ª Graciela Martins	87 SEN	ESP GRQL	1,48
5ª Cárin Duarte	93 JUV	CDFXXI	1,44
6ª Cláudia Godinh	91 JUN	ADRAB	1,40
7ª Joana Laurindo	91 JUN	JDN	1,36
8ª Cleisa Tavares	89 S23	ADCPF	1,32



60 M Barreiras-0.84

(Fem)

Série E1

1ª Ana Marisa Vieira	79 SEN	GSM	9,45
2ª Vanessa Rocha	90 S23	GDE	9,58
3ª Ana Monjane	93 JUV	SCB	1 0,28
4ª Ana Rodrigues	92 JUN	NAC	1 0,38
5ª Carolina Ornelas	89 S23	AJS	1 0,71

Série P1

1ª Andreia Felisberto	86 SEN	JOMA	8,97
2ª Ana Catarina Neves	89 S23	ADRAB	1 0,98
3ª Natacha Domingos	93 JUV	CDQ	1 3,47
Jéssica Semedo	93 JUV	MKED	

Série P2

1ª Eva Vital	92 JUN	SLB	8,55
2ª Patricia Vieira	79 SEN	CFB	9,14
3ª Valdini Carvalho	93 JUV	GRQL	9,86
4ª Rute Limpo	90 S23	JDN	1 0,01
5ª Ana Mendes	87 SEN	ADCPF	1 0,63
6ª Cárin Duarte	93 JUV	CDFXXI	1 1,13



Salto com Vara

(Fem)

Série E1

1ª Ana Costa	89 S23	SCB	2,75
1ª Camila Lucena	94 JUV	CSM	2,75
3ª Carla Macedo	90 S23	GDE	2,60
4ª Vitoria Serrao	87 SEN	AJS	2,40

Série P1

1ª Brenda Vicente	94 JUV	AAPL	2,40
2ª Cleisa Tavares	89 S23	ADCPF	2,40
3ª Nelma Matos	94 JUV	CDFXXI	2,20
4ª Catarina Nunes	92 JUN	ADRAB	2,00
4ª Telma Guerreiro	90 S23	JDN	2,00



Salto em Comprimento

(Fem)

Série E1

1ª Sonia Marques	86 SEN	SCB	5,37
2ª Januária Pereira	79 SEN	CSM	5,20
3ª Lucia Serrao	91 JUN	AJS	4,69
4ª Rute Fernandes	80 SEN	GDE	4,57
Elisabete Silva	80 SEN	NAC	

Série P1

1ª Ungudi Quiawacana	90 S23	SLB	5,55
2ª Lacabela Quaresma	89 S23	JOMA	5,49
3ª Rute Limpo	90 S23	JDN	4,98
4ª Valdini Carvalho	93 JUV	GRQL	4,86
5ª Ilizandra Lopes	92 JUN	CFB	4,66
6ª Alicia Figueira	91 JUN	AAPL	4,35
7ª Cláudia Godinh	91 JUN	ADRAB	4,34
8ª Mariana Cabral	93 JUV	CDFXXI	4,22
9ª Eva Costa	89 S23	MKED	4,20
10ª Fatima Mendes	91 JUN	CPV ADCPF	4,09
11ª Rita Sobral	91 JUN	CDQ	3,85



3.000 Metros Marcha

(Fem)

Série E1

1ª Maribel Goncalves	78 SEN	CSM	1 4 3 2,42
2ª Andreia Freitas	83 SEN	GDE	1 4 4 3,51
3ª Cláudia Conceicao	89 S23	SCB	1 4 5 6,95
4ª Rubina Soares	92 JUN	AJS	1 6 1 8,20

Série P1

1ª Vera Santos	81 SEN	JOMA	1 2 5 2,86
2ª Sabrina Oliveira	93 JUV	GRQL	1 5 4 2,45
3ª Edna Teles	85 SEN	AAPL	1 6 0 3,12
4ª Natacha Casanova	93 JUV	ADCPF	1 7 5 0,43
5ª Liliana Cotrim	89 S23	ADRAB	1 7 5 7,04
6ª Vanessa Lopes	88 S23	CFB	1 8 0 5,64
Anabela Moreira	70 SEN	CDQ	
Ana Raquel Santos	83 SEN	SLB	



Triplo Salto

(Fem)

Série E1

1ª Vanessa Rocha	90 S23	GDE	11,47
2ª Ana Marisa Vieira	79 SEN	CSM	11,34
3ª Teresa Paulo	92 JUN	SCB	10,62
4ª Lucia Serrao	91 JUN	AJS	10,20
5ª Ana Lopes	88 S23	NAC	9,95

Série P1

1ª Lacabela Quaresma	89 S23	JOMA	12,46
2ª Carla Gama	90 S23	SLB	12,16
3ª Ilizandra Lopes	92 JUN	CFB	10,52
4ª Liliane Amaro	92 JUN	JDN	10,12
5ª Jessica Ferrero	93 JUV	AAPL	10,11



Salto em Altura

(Fem)

Série E1

1ª Ana Rita Pereira	91 JUN	SCB	1,60
2ª Camila Lucena	94 JUV	CSM	1,57
3ª Rute Fernandes	80 SEN	GDE	1,44
4ª Carolina Ornelas	89 S23	AJS	1,40

Série P1

1ª Catarina Costa	90 S23	SLB	1,72
2ª Witney Barata	88 S23	ANG JOMA	1,54
3ª Artemisa Sá	84 SEN	MKED	1,51





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



Triplo Salto

(Fem)

Série P1

6ª Benvinda Costa	89 S23	MKED	9,80
7ª Cheila Miranda	90 S23	GRQL	9,59
8ª Fatima Mendes	91 JUN	CPV ADCPF	9,43
Sara Silva	94 JUV	CDFXXI	



Peso - 4 kg

(Fem)

Série E1

1ª Alexandra Goncalves	79 SEN	SCB	13,10
2ª Fernanda A Pereira	75 SEN	CSM	12,84
3ª Marisela Silva	85 SEN	GDE	9,82
4ª Monica S Silva	91 JUN	AJS	8,49
5ª Angela Pinho	88 S23	NAC	7,81

Série P1

1ª Cristina Oliveira	84 SEN	JOMA	13,61
2ª Catarina Vidal	70 SEN	CFB	11,09
3ª Vera Pereira	92 JUN	SLB	10,99
4ª Delfina Gomes	94 JUV	MKED	9,45
5ª Cheila Miranda	90 S23	GRQL	9,20
6ª Mara Bicas	89 S23	JDN	8,93
7ª Joana Braga	92 JUN	AAPL	8,77
8ª Diana Gonçalves	90 S23	ADRAB	8,25
9ª Ana Rita Ferreira	93 JUV	CDFXXI	8,08
10ª Ana Ernesto	94 JUV	ADCPF	6,24



4X400 Metros

(Fem)

Série E1

1ª S C Braga	79 SEN	SCB	4 0 7,09
<i>vanda pinto (1993) / ines oliveira (1986) / catarina rodrigues (1994) / ceu nunes (1979)</i>			
2ª C S Marítimo	75 SEN	CSM	4 0 8,77
<i>adilia fernandes (1989) / ana marisa vieira (1979) / olga pinto (1975) / vanessa pereira (1986)</i>			
3ª A C D Jardim Serra	80 SEN	AJS	4 1 4,29
<i>carla soares (1991) / mariana mendonca (1988) / camila joao (1989) / liliana henriques (1990)</i>			
4ª G D Estreito	80 SEN	GDE	4 1 8,69
<i>elisa freitas (1994) / jessica gouveia (1986) / rute fernandes (1980) / ana mafalda ferreira (1988)</i>			
N A Cucujães	80 SEN	NAC	DQ 170,8
<i>ana lopes (1988) / monica silva (1992) / monica simoes (1989) / ana rodrigues (1992)</i>			

Série P1

1ª J D Neves	80 SEN	JDN	4 3 8,21
<i>olga tkachuk (1992) / liliane amaro (1992) / joana laurindo (1991) / rute limpo (1990)</i>			
2ª C D Faro Xxi	80 SEN	CDFXXI	4 4 3,16
<i>ana rita ferreira (1993) / susana nodsiba (1992) / mariana cabral (1993) / nelma matos (1994)</i>			



4X400 Metros

(Fem)

Série P1

3ª A D C Praia Falésia	80 SEN	ADCPF	4 4 6,92
<i>ana mendes (1987) / fatima mendes (1991) / cátea mendes (1992) / cleisa tavares (1989)</i>			
4ª C D Quarteira	80 SEN	CDQ	4 5 2,65
<i>rita sobral (1991) / ana sofia vieira (1992) / francisca farrajota (1988) / valéria santos (1988)</i>			
5ª Monte Kapa	80 SEN	MKED	5 2 2,32
<i>jéssica semedo (1993) / helena mendes (1989) / filomena mendes (1988) / biatriz mendes (1989)</i>			

Série P2

1ª J O Monte Abraão	75 SEN	JOMA	3 5 4,09
<i>vera barbosa (1989) / solange fernandes (1991) / cátia nunes (1990) / susana estriga (1975)</i>			
2ª S L Benfica	80 SEN	SLB	3 5 6,85
<i>catarina amorim (1992) / dorothe évara (1991) / filipa martins (1992) / catarina costa (1990)</i>			
3ª C F Belenenses	80 SEN	CFB	4 1 2,94
<i>carolina duarte (1990) / vanessa mendes (1988) / susana louro (1985) / neide dias (1987)</i>			
4ª A D R Águas Belas	80 SEN	ADRAB	4 3 3,57
<i>diana nunes (1992) / catarina nunes (1992) / claudia godinh (1991) / maria ines tapadas (1990)</i>			
5ª G R Quinta Lomba	80 SEN	GRQL	4 3 5,66
<i>graciela martins (1987) / sara antunes (1992) / ana antunes (1992) / cheila miranda (1990)</i>			



60 Metros Planos

(Masc)

Série E1

1º Gabriel Potra	80 SEN	NAC	7,39
2º Afonso Fernandes	90 S23	ADRAP	7,40
3º Bruno Giesteira	93 JUV	SCB	7,45
4º Hamilton Cabral (*)	88 S23	CPV CIAIA	7,54
5º Gabriel Peixoto	89 S23	ACRASX	7,56
6º Nuno Oliveira	91 JUN	ACRC	8,19

Série E2

1º Dany Goncalves	85 SEN	CSM	6,95
2º Raul Veloso	81 SEN	CCDR	7,12
3º David Figueiredo	86 SEN	CCSJM	7,16
4º Alberto Fraga	80 SEN	GDE	7,24
5º Jose Viegas	93 JUV	GJPB	7,27
6º Tiago Crespo	90 S23	CDCP	7,60

Série P1

1º António Vieira	93 JUV	GAF	7,23
2º Renato Feliciano	93 JUV	CPA-S	7,35
3º Gonçalo Encarnação	94 JUV	GRQL	7,53
4º Rafael Jesus	89 S23	CABB	7,57
5º Carlos Patricio	91 JUN	OCL	7,85
6º Jose Dantas	94 JUV	CDQ	8,17





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



60 Metros Planos

(Masc)

Série P2

1º Ricardo Monteiro	85 SEN	CFB	6,85
2º Ivo Vital	88 S23	SLB	6,95
3º Nuno Baptista	91 JUN	JOMA	7,05
4º Orlando Tungo	89 S23	ANG GDRCC	7,23
5º Rui Esteves	91 JUN	AAC	7,24
6º Miguel Semeao	93 JUV	AAPL	7,37



200 Metros

(Masc)

Série E1

1º Miguel Ant Silva	94 JUV	NAC	2 3,54
2º Sergio Mendes	93 JUV	GDE	2 4,10
3º Bruno Giesteira	93 JUV	SCB	2 4,29
4º Tiago Crespo	90 S23	CDCP	2 4,35

Série E2

1º Jose Viegas	93 JUV	GJPB	2 3,00
2º Diogo Carvalho	88 S23	CCSJM	2 3,20
3º Afonso Fernandes	90 S23	ADRAP	2 4,24
4º Hamilton Cabral (*)	88 S23	CPV CIAIA	2 4,57

Série E3

1º Dany Goncalves	85 SEN	CSM	2 2,10
2º Raul Veloso	81 SEN	CCDR	2 2,62
3º Gabriel Peixoto	89 S23	ACRASX	2 4,96
4º Luis Lima	91 JUN	ACRC	2 6,91

Série P1

1º Sérgio Paulo	92 JUN	GRQL	2 3,68
2º Miguel Semeao	93 JUV	AAPL	2 3,78
3º Evandro Brandão	89 S23	CABB	2 4,55
4º Emanuel Vitório	91 JUN	OCL	2 4,63

Série P2

1º Rui Esteves	91 JUN	AAC	2 2,94
2º João Grave	89 S23	JOMA	2 3,45
3º António Vieira	93 JUV	GAF	2 4,06
4º Pedro Ferreira	92 JUN	CPA-S	2 5,52

Série P3

1º Ricardo Monteiro	85 SEN	CFB	2 2,03
2º Bruno Ferreira	90 S23	SLB	2 2,11
3º Carlos Lopes	83 SEN	GDRCC	2 3,41
4º Nilson Tavares	92 JUN	CPV CDQ	2 5,53



400 Metros Planos

(Masc)

Série E1

1º Obian Costa (*)	91 JUN	CPV CIAIA	5 5,62
2º Ivo Santos	91 JUN	CDCP	5 6,54
Helder Coutinho	91 JUN	ACRASX	DQ 162,7
Adelino Oliveira	91 JUN	ACRC	DNF

Série E2

1º Jose Araujo	83 SEN	CCDR	5 1,64
2º Eliseu Ribeiro	92 JUN	GJPB	5 2,33
3º Luis Phalempin	90 S23	CCSJM	5 2,50
4º Antonio Jesus	92 JUN	GDE	5 2,55

Série E3

1º Miguel Goncalves	89 S23	SCB	5 1,64
2º Hermano Gouveia	81 SEN	CSM	5 1,93



400 Metros Planos

(Masc)

Série E3

3º Roberto Nobrega	92 JUN	ADRAP	5 2,05
4º Luis Goncalves	87 SEN	NAC	5 5,02

Série P1

1º Jorge Eduardo	88 S23	CDQ	5 2,90
2º Edson Dongoxe	84 SEN	ANG GDRCC	5 2,96
3º Fabio Oliveira	92 JUN	CPA-S	5 3,61
4º Emanuel Vitório	91 JUN	OCL	5 4,77
5º Tiago F Silva	94 JUV	AAPL	5 5,70
6º Pedro Silva	82 SEN	GAF	5 5,81

Série P2

1º Nicolau Palanca	88 S23	SLB	5 0,43
2º Gracelino Barbosa	85 SEN	CPV CFB	5 0,81
3º Ricardo Beatriz	86 SEN	JOMA	5 2,07
4º Miguel Roque	92 JUN	AAC	5 2,73
5º Luis Cebola	90 S23	GRQL	5 3,08



800 Metros

(Masc)

Série E1

1º Diogo Pimentel	89 S23	CCSJM	2 0 0,84
2º Angelo Araujo	76 SEN	NAC	2 0 1,19
3º Tiago Barbosa	90 S23	GJPB	2 0 2,72
Fabio Fonseca	90 S23	CDCP	DNF
Andre Coelho	92 JUN	ACRASX	DNF

Série E2

1º Marcio Pereira	89 S23	CCDR	1 5 6,83
2º Luis Pinto	75 SEN	CSM	1 5 8,39
3º Jose Silva	89 S23	SCB	1 5 9,23
4º Tiago F Silva	86 SEN	ADRAP	1 5 9,95
5º Diogo Sousa	83 SEN	GDE	2 0 0,20
6º Carlos Saias	73 SEN	CIAIA	2 0 0,72
7º Abilio Gonçalves	89 S23	ACRC	2 0 3,21

Série P1

1º Hélio Fumo	83 SEN	SLB	1 5 6,07
2º Fernando Silva	82 SEN	CFB	1 5 6,52
3º Celso Pinto	84 SEN	JOMA	1 5 7,62
4º Emanuel Loureiro	92 JUN	OCL	1 5 8,70
5º Hugo Coutinho	93 JUV	AAPL	2 0 1,02
6º João Góis	90 S23	AAC	2 0 1,20
7º Daniel Fortes	91 JUN	GRQL	2 0 1,32
8º David Santinho	91 JUN	GDRCC	2 0 2,82
9º Aurélio Verissimo	81 SEN	GAF	2 0 4,08
10º Angelo Guerra	93 JUV	CABB	2 0 7,45
11º Alexandre Gameiro	92 JUN	CPA-S	2 0 8,22
12º Nilson Tavares	92 JUN	CPV CDQ	2 1 3,09



1.500 Metros

(Masc)

Série E1

1º Renato Silva	81 SEN	CCDR	3 5 5,50
2º Tiago Costa	88 S23	SCB	3 5 6,99
3º Luis Mendes	90 S23	GDE	3 5 7,13
4º Joao Pires	92 JUN	GJPB	4 0 6,21
5º Ricardo Santos	88 S23	CCSJM	4 0 7,05
6º Manuel Fernandes	92 JUN	CSM	4 0 7,71
7º Paulo Pereira	76 SEN	NAC	4 0 8,29





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



1.500 Metros

(Masc)

Série E1

8º Carlos Saias	73 SEN	CIAIA	4 0 9,74
9º Carlos E Freitas	84 SEN	ADRAP	4 2 1,16
10º Andre Costa	92 JUN	ACRC	4 2 8,98
11º Marco Capela	82 SEN	CDCP	4 3 1,32
12º Rui Silva	92 JUN	ACRASX	5 0 0,35

Série P1

1º Ricardo Paixão	86 SEN	SLB	3 5 7,59
2º Nelson Silva	82 SEN	JOMA	3 5 9,26
3º Riad Mohamed	71 SEN	MAR OCL	4 0 1,34
4º José Campos	90 S23	ANG CFB	4 0 2,68
5º Jorge Eduardo	88 S23	CDQ	4 1 2,10
6º Vitor Pleno	83 SEN	AAC	4 1 8,18
7º Pedro Pimentel	85 SEN	GDRCC	4 1 9,31
8º Marco Tavares	92 JUN	CABB	4 2 1,30
9º Luis Silva	94 JUV	AAPL	4 2 3,52
10º Patrick Santos	90 S23	GAF	4 3 0,30
11º Filipe Januário	83 SEN	MKED	4 3 1,17
12º Bruno Estevão	93 JUV	CPA-S	4 3 7,58
13º Bruno Cruz	82 SEN	GRQL	4 3 9,32

X



3.000 Metros

(Masc)

Série E1

1º Artur Rodrigues	75 SEN	NAC	8 4 0,88
2º Ricardo Abreu	79 SEN	CSM	8 4 1,71
3º Tiago F Silva	86 SEN	ADRAP	8 4 2,81
4º Ricardo Vale	88 S23	SCB	8 5 1,73
5º Paulo Galego	68 SEN	CIAIA	8 5 2,77
6º Ricardo Dias	85 SEN	CDDR	9 0 0,63
7º Ricardo Pereira	90 S23	ACRC	9 0 8,33
8º Paulo Goncalves	71 SEN	CDCP	9 0 8,65
9º Ricardo Santos	88 S23	CCSJM	9 0 8,78
10º Jose Marques	74 SEN	GDE	9 1 3,34
11º Diogo Nogueira	86 SEN	GJPB	9 1 6,73
Damien Filipe	89 S23	ACRASX	

DNF

Série P1

1º Jorge Varela	80 SEN	SLB	8 3 5,78
2º Riad Mohamed	71 SEN	MAR OCL	8 3 9,57
3º Filipe Rosa	84 SEN	JOMA	8 4 3,15
4º Emiliano Vieira	79 SEN	CPV CFB	8 4 3,85
5º Ricardo Lindo	82 SEN	AAPL	9 0 0,36
6º Pedro Quina	91 JUN	GRQL	9 2 7,43
7º Domingos Lopes	72 SEN	GAF	9 3 5,29
8º João Rui Silva	84 SEN	AAC	9 4 3,44
9º Ricardo Reis	77 SEN	GDRCC	9 4 7,68
10º André Fatia	92 JUN	CABB	1 0 2 1,60
11º Mussa Pereira	89 S23	MOZ CDQ	1 0 3 1,73
12º Luis Silva	71 SEN	CPA-S	1 0 4 6,78



60 M Barreiras-1.06

(Masc)

Série E1

1º Carlos Resende	92 JUN	NAC	9,82
2º Diogo Pereira	93 JUV	ACRASX	1 0,25
3º Ernesto Marques	90 S23	GJPB	1 2,52
Roberto Nobrega	92 JUN	ADRAP	

DQ 162,7

Série E2



60 M Barreiras-1.06

(Masc)

Série E2

1º Rodrigo Dionisio	85 SEN	GDE	8,27
2º Joao Fontela	91 JUN	CCSJM	8,67
3º Hugo Silva	91 JUN	CSM	9,02
4º Joao Raposo	85 SEN	CIAIA	9,07
5º Duarte Silva	92 JUN	CDDR	9,49

Série P1

1º Pedro Carreira	89 S23	GAF	8,85
2º Peribaldo Martins	83 SEN	CABB	9,09
3º Carlos Patricio	91 JUN	OCL	9,76
4º Miguel Santos	94 JUV	CDQ	1 0,12
5º Tiago Silva	94 JUV	AAPL	1 0,27

Série P2

1º Rasul Dabó	89 S23	JOMA	8,13
2º Pedro Santos	88 S23	CPA-S	8,57
3º André Costa	92 JUN	GDRCC	8,65
4º Damião Freitas	89 S23	CFB	8,77
5º Ricardo Nunes	89 S23	SLB	8,79
6º Pedro Gomes	90 S23	GRQL	9,14



5.000 Metros Marcha

(Masc)

Série E1

1º Luis Gil	75 SEN	CSM	2 1 5 3,70	~
2º Pedro Santos	88 S23	CIAIA	2 2 1 4,67	~
3º Nuno Valente	88 S23	CCSJM	2 3 0 9,70	
4º Eduardo Cardoso	92 JUN	CDDR	2 4 5 4,72	
5º Ricardo Crespo	81 SEN	GDE	2 5 3 3,48	
6º Vitor Silva	90 S23	ADRAP	2 6 0 5,31	<
7º Jose Silva	85 SEN	NAC	2 6 2 6,85	

Série P1

1º António Pereira	75 SEN	JOMA	2 1 4 2,00
2º Luis Silva	70 SEN	AAC	2 1 4 8,17
3º Pedro Isidro	86 SEN	SLB	2 1 4 9,43
4º Nuno Santos	88 S23	CFB	2 3 1 0,24
Antonio Afonso	75 SEN	GRQL	



Salto em Altura

(Masc)

Série E1

1º Rodrigo Dionisio	85 SEN	GDE	2,04
2º Sergio Costa	82 SEN	CDDR	1,98
3º Patrick Marques	84 SEN	CCSJM	1,84
4º Helder Santos	90 S23	ADRAP	1,84
5º Marcio Lima	79 SEN	CIAIA	1,80
6º Nuno Novo	80 SEN	NAC	1,80
7º Helder Pinto	93 JUV	SCB	1,80
8º Flavio Nogueira	87 SEN	GJPB	1,80
9º Carlos Pereira	63 SEN	ACRASX	1,75
10º Eder Pires (e	90 S23	CPV CSM	1,75

Série P1

1º Diogo Espinha	87 SEN	JOMA	2,01
2º Ricardo Nunes	89 S23	SLB	1,98
3º Carlos Santos	86 SEN	CPA-S	1,88
4º Samuel Remédios	92 JUN	GAF	1,88
5º André Girão	85 SEN	AAC	1,84
6º Stephane Varela	90 S23	CPV CFB	1,84





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



Salto em Altura

(Masc)

Série P1

7º Sérgio Duro	80 SEN	GDRCC	1,80
8º Ruben Santos	94 JUV	AAPL	1,75
9º Pedro Gomes	90 S23	GRQL	1,75
10º André Santos	91 JUN	OCL	1,70
11º Miguel Santos	94 JUV	CDQ	1,65
12º Cláudio Goth	86 SEN	CABB	1,60



Triplo Salto

(Masc)

Série E1

1º Sergio Silva	85 SEN	CCDR	14,07
2º Bruno Carmo	81 SEN	CSM	13,86
3º Celio Khibo	86 SEN	CIAIA	13,80
4º Vitor Viveiros	84 SEN	GDE	13,38
5º Nuno Novo	80 SEN	NAC	12,95
6º Xavier Carvalho	89 S23	ADRAP	12,38
7º Luis Ferreira	85 SEN	CCSJM	12,29
8º Helder Pinto	93 JUV	SCB	11,90
9º Paulo Barreto	93 JUV	ACRASX	11,84



Salto com Vara

(Masc)

Série E1

1º Diogo Branco	85 SEN	CSM	4,25
2º Diogo Silva	89 S23	CCDR	4,10
3º Hugo Valente	82 SEN	CCSJM	4,10
4º Ricardo Ventura	81 SEN	CIAIA	3,95
5º Jose Ma Camacho	71 SEN	ADRAP	3,80
6º Moises Freitas	91 JUN	GDE	3,80
7º Joaquim Correia	65 SEN	NAC	2,80
8º Daniel Domingues	80 SEN	CDCP	2,60

Série P1

1º Diogo Ferreira	90 S23	SLB	4,88
2º Damião Freitas	89 S23	CFB	4,40
3º Tiago Marto	86 SEN	GAF	4,25
4º Carlos Gomes	89 S23	JOMA	4,25
5º Angelo Dias	78 SEN	CABB	4,25
6º André Santos	91 JUN	OCL	3,80
7º Alexandre Gameiro	92 JUN	CPA-S	3,40
8º Rui Pombeiro	84 SEN	GDRCC	3,00
9º Tiago Silva	94 JUV	AAPL	2,80

Série P1

1º Marcos Caldeira	89 S23	SLB	15,59
2º Ricardo Jaquité	89 S23	JOMA	14,96
3º Iuri Santos	85 SEN	CABB	14,69
4º Carlos Veiga	89 S23	CFB	14,14
5º Lenine Cunha	82 SEN	AAC	13,82
6º André Costa	92 JUN	GDRCC	13,60
7º Bruno Batista	89 S23	OCL	13,15
8º Samuel Remédios	92 JUN	GAF	13,01
9º Ricardo Pinto	93 JUV	GRQL	12,98
10º Renato Feliciano	93 JUV	CPA-S	12,12
11º Ruben Santos	94 JUV	AAPL	12,06



Peso - 7,260 kg

(Masc)

Série E1

1º Andre Goncalves	86 SEN	CSM	15,26
2º Luis Melo	85 SEN	CIAIA	14,04
3º Pedro Veloso	77 SEN	SCB	13,25
4º Paulo Pereira	84 SEN	CCSJM	12,93
5º Paulo Soares	72 SEN	CCDR	12,47
6º Alberto Fraga	80 SEN	GDE	11,98
7º Paulo Jardim	77 SEN	ADRAP	11,76
8º Sergio Silva	77 SEN	NAC	11,62
9º Manuel Ferreira	71 SEN	ACRASX	9,51
10º Ricardo Prates	79 SEN	CDCP	8,60
11º Antonio Fonseca	65 SEN	GJPB	7,45
12º Filipe Castanheira	91 JUN	ACRC	7,16

Série P1

1º Marco Fortes	82 SEN	SLB	19,38
2º Nuno Serra	74 SEN	AAC	14,80
3º Bruno André	86 SEN	JOMA	14,67
4º Renato Gomes	76 SEN	CABB	12,55
5º Ricardo Lino	78 SEN	CFB	12,44
6º Márcio Martins	80 SEN	GRQL	11,63
7º Miguel Jorge	76 SEN	OCL	11,60
8º Rui Pombeiro	84 SEN	GDRCC	11,27
9º Carlos Santos	86 SEN	CPA-S	10,52
10º Humberto Oliveira	91 JUN	GAF	9,66
11º Joao Carlos Santos	87 SEN	CDQ	9,09



Salto em Comprimento

(Masc)

Série E1

1º Sergio Silva	85 SEN	CCDR	6,64
2º Vitor Viveiros	84 SEN	GDE	6,54
3º Flavio Nogueira	87 SEN	GJPB	6,43
4º Joao Frias	91 JUN	ADRAP	6,35
5º Patrick Marques	84 SEN	CCSJM	6,35
6º Bruno Carmo	81 SEN	CSM	6,31
7º Celio Khibo	86 SEN	CIAIA	6,16
8º Jorge Santos	85 SEN	NAC	5,81
9º Paulo Barreto	93 JUV	ACRASX	5,31
10º Ivo Santos	91 JUN	CDCP	5,14

Série P1

1º Marcos Caldeira	89 S23	SLB	7,37
2º Pedro Santos	88 S23	CPA-S	7,20
3º Diogo Espinha	87 SEN	JOMA	6,91
4º Tiago Marto	86 SEN	GAF	6,77
5º Lenine Cunha	82 SEN	AAC	6,69
6º Carlos Veiga	89 S23	CFB	6,55
7º Bruno Batista	89 S23	OCL	6,33
8º Ricardo Pinto	93 JUV	GRQL	6,22
9º Carlos Lopes	83 SEN	GDRCC	6,13
10º Iuri Santos	85 SEN	CABB	6,12
11º Miguel Campino	93 JUV	AAPL	5,55
12º Daniel Borges	94 JUV	CDQ	4,50



4X400 Metros

(Masc)

Série E1

1º G J P Bemposta	65 SEN	GJPB	3 4 1,17
-------------------	--------	------	----------

tiago barbosa (1990) / antonio fonseca (1965) / eliseu ribeiro (1992) / bruno santiago (1983)





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



4X400 Metros

(Masc)

Série E1

2º A D R Água Pena	80 SEN	ADRAP	3 4 2,60
<i>antonio ornelas (1989) / tiago f silva (1986) / carlos e freitas (1984) / roberto nobrega (1992)</i>			
3º C I A Ilha Azul	80 SEN	CIAIA	3 4 4,49
<i>hamilton cabral (* (1988) / pedro costa (1992) / celio khibo (1986) / obian costa (* (1991)</i>			
4º S C Braga	80 SEN	SCB	3 4 9,83
<i>miguel ribeiro (1988) / jose silva (1989) / ricardo vale (1988) / tiago costa (1988)</i>			
5º A C R Cambra	80 SEN	ACRC	3 5 0,91
<i>nuno oliveira (1991) / adelino oliveira (1991) / fernando silva (1988) / luis lima (1991)</i>			
6º C D C Pinheiro	79 SEN	CDCP	4 0 3,31
<i>fabio fonseca (1990) / daniel domingues (1980) / ricardo prates (1979) / ivo santos (1991)</i>			

Série E2

1º C C D Ribeirão	80 SEN	CCDR	3 2 8,76
<i>diogo miranda (1992) / jose araujo (1983) / rui araujo (1988) / renato silva (1981)</i>			
2º C S Marítimo	75 SEN	CSM	3 3 0,76
<i>hugo silva (1991) / bruno santos (1985) / hermano gouveia (1981) / luis pinto (1975)</i>			
3º C C S João Madeira	80 SEN	CCSJM	3 3 2,90
<i>claudio resende (1986) / filipe rosa (1989) / diogo pimentel (1989) / luis phalempin (1990)</i>			
4º G D Estreito	80 SEN	GDE	3 3 3,88
<i>paulo ornelas (1993) / antonio jesus (1992) / roberto goncalves (1989) / alberto fraga (1980)</i>			
5º N A Cucujães	76 SEN	NAC	3 3 8,09
<i>miguel ant silva (1994) / luis goncalves (1987) / angelo araujo (1976) / gabriel potra (1980)</i>			

Série P1

1º G D R Covas Coima	80 SEN	GDRCC	3 3 2,71
<i>andré pedralva (1990) / edson dongoxe (1984) / sérgio duro (1980) / david santinho (1991)</i>			
2º A A Coimbra	80 SEN	AAC	3 3 4,36
<i>pedro cardoso (1990) / miguel roque (1992) / diogo marques (1991) / joão góis (1990)</i>			
3º C P Alcanena	80 SEN	CPA-S	3 3 8,70
<i>alexandre gameiro (1992) / carlos santos (1986) / fabio oliveira (1992) / pedro santos (1988)</i>			
4º O C Lagos	76 SEN	OCL	3 4 2,82
<i>emanuel loureiro (1992) / carlos patricio (1991) / miguel jorge (1976) / emanuel vitório (1991)</i>			
5º C A Baixa Banheira	75 SEN	CABB	3 5 1,86
<i>hugo menino (1975) / angelo guerra (1993) / marco tavares (1992) / bruno mineiro (1975)</i>			



4X400 Metros

(Masc)

Série P1

6º A A Pinalnovense	80 SEN	AAPL	4 0 2,20
<i>marco galvão (1993) / tiago f silva (1994) / joao carvoeiro (1992) / fabio coelho (1994)</i>			

Série P2

1º S L Benfica	80 SEN	SLB	3 2 0,76
<i>emanuel lopes (1980) / Fábio goncalves (1990) / filipe santos (1984) / José miranda (1991)</i>			
2º C F Belenenses	80 SEN	CFB	3 2 8,29
<i>gracelino barbosa (1985) / cesar pedreira (1987) / jose gomes (1983) / fernando silva (1982)</i>			
3º J O Monte Abraão	80 SEN	JOMA	3 3 3,64
<i>ricardo beatriz (1986) / celso pinto (1984) / joão gradiz (1989) / naiel almeida (1986)</i>			
4º G R Quinta Lomba	80 SEN	GRQL	3 3 3,69
<i>luis cebola (1990) / sérgio paulo (1992) / daniel fortes (1991) / yannik medina (1991)</i>			
5º G A Fátima	80 SEN	GAF	3 3 4,35
<i>aurélio verissimo (1981) / samuel remédios (1992) / pedro silva (1982) / tiago marto (1986)</i>			
C D Quarteira	80 SEN	CDQ	DQ RC 1.1.6
<i>miguel santos (1994) / jose dantas (1994) / nilson tavares (1992) / jorge eduardo (1988)</i>			



60 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra P1

1ª Glória Santo	83 SEN	STP SCP	7,66	X
2ª Andreia Felisberto	86 SEN	JOMA	7,84	X
3ª Verónica Cardoso	91 JUN	JOMA	8,69	X



60 Metros Planos

(Masc)

Prova Extra P1

1º Rui Jeronimo	90 S23	SLB	7,32	X
2º Gracelino Barbosa	85 SEN	CPV CFB	7,34	X
3º Cesar Pedreira	87 SEN	CFB	7,44	X
4º Fábio Paulo	91 JUN	GRQL	7,48	X
5º Gonçalo Encarnação	94 JUV	GRQL	7,56	X
Nicolau Palanca	88 S23	SLB		X

Prova Extra P2

1º Ricardo Monteiro	85 SEN	CFB	6,85	X
2º Ivo Vital	88 S23	SLB	7,02	X
3º Nuno Baptista	91 JUN	JOMA	7,10	X
4º Orlando Tungo	89 S23	ANG GDRCC	7,21	X
5º João Gradiz	89 S23	JOMA	7,34	X
6º Ricardo Pinto	93 JUV	GRQL	7,34	X



60 M Barreiras-0.84

(Fem)





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: sábado, 30 de Janeiro de 2010

1003006



60 M Barreiras-0.84

(Fem)

Prova Extra P1

1ª Eva Vital	92 JUN	SLB	8,61	X
2ª Lacabela Quaresma	89 S23	JOMA	9,03	X
3ª Witney Barata	88 S23	ANG JOMA	9,39	X
4ª Ana Abreu	88 S23	GRECAS	1 0,04	X



60 M Barreiras-1.06

(Masc)

Prova Extra E1

1º Luis Sá	81 SEN	IND	8,23	X
2º Rodrigo Dionisio	85 SEN	GDE	8,34	X
3º Tiago Ferreira	87 SEN	FCP	8,49	X
4º Joao Fontela	91 JUN	CCSJM	8,71	X
5º Joao Raposo	85 SEN	CIAIA	8,99	X

Prova Extra P1

1º Rasul Dabó	89 S23	JOMA	8,08	X
2º João Lopes Rocha	92 JUN	SLB	8,77	X
3º Pedro Gomes	90 S23	GRQL		





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006



60 Metros Planos

(Fem)

Série E2

1ª Tania Duarte	90 S23	FCP	7,81
2ª Diana Cerqueira	93 JUV	CAM-VC	8,04
3ª Catarina Silva	90 S23	JAM	8,06
4ª Tania Antonio	87 SEN	GRECAS	8,36
5ª Liliana Barbosa	87 SEN	ADREP	9,14
6ª Natalia Santos	70 SEN	GDL	1 3,27

Série P1

1ª Miriam Tavares	91 JUN	ACDRA	8,16
2ª Andreia Pinto	93 JUV	CAMG	8,21
3ª Sandra Borges	83 SEN	GS-RC	8,40
4ª Susana Cardoso	79 SEN	CNRM	8,44
5ª Elsa Francisco	93 JUV	UDZA	8,44

Série P2

1ª Sónia Tavares	86 SEN	SCP	7,53
2ª Cátia Ferreira	83 SEN	JV	7,81
3ª Joana Vitorino	92 JUN	CASM	7,88
4ª Sara Dias	92 JUN	ACV	8,11
5ª Maria Goreti	91 JUN	JDAL	8,33



200 Metros

(Fem)

Série E2

1ª Catia Rodrigues	92 JUN	ADREP	2 8,02
2ª Cristiana Cardoso	91 JUN	JAM	2 9,77
3ª Sara Santos	94 JUV	GDL	3 2,85

Série E3

1ª Tania Duarte	90 S23	FCP	2 5,74
2ª Lisandra Lopes	88 S23	GRECAS	2 8,70
Diana Cerqueira	93 JUV	CAM-VC	

Série P1

1ª Sara Dias	92 JUN	ACV	2 5,95
2ª Miriam Tavares	91 JUN	ACDRA	2 6,09
3ª Sandra Borges	83 SEN	GS-RC	2 7,34
4ª Elsa Francisco	93 JUV	UDZA	2 8,59

Série P2

1ª Carla Tavares	82 SEN	SCP	2 4,81
2ª Cátia Ferreira	83 SEN	JV	2 5,69
3ª Cyntia Silva	91 JUN	CAMG	2 7,90
4ª Jéssica Coutinho	94 JUV	CNRM	2 8,16
5ª Ines Marques	92 JUN	CASM	3 1,17



400 Metros Planos

(Fem)

Série E2

1ª Ana Almeida	91 JUN	GRECAS	6 0,50
2ª Sara Martins	91 JUN	FCP	6 2,08
3ª Catia Rodrigues	92 JUN	ADREP	6 3,23
4ª Cristina Rodrigues	91 JUN	CAM-VC	6 5,65
5ª Nadia Santos	91 JUN	JAM	6 9,60
6ª Anabela Santos	72 SEN	GDL	7 6,60

Série P1

1ª Daniela Pereira	94 JUV	JV	6 1,52
2ª Fani Ferreira	92 JUN	ACV	6 1,54
3ª Cyntia Silva	91 JUN	CAMG	6 3,67
4ª Kátia Amaral	94 JUV	CNRM	6 6,92
5ª Diana Vale	93 JUV	CASM	6 8,36



400 Metros Planos

(Fem)

Série P2

1ª Joceline Monteiro	90 S23	SCP	5 7,09
2ª Olga Santos	93 JUV	UDZA	6 1,50
3ª Ana Rita Fernandes	93 JUV	ACDRA	6 2,31
4ª Daniela Casaca	93 JUV	JDAL	6 6,34
Cristina Cunha	91 JUN	GS-RC	



800 Metros

(Fem)

Série E2

1ª Lidia Sousa	88 S23	FCP	2 1 7,43
2ª Isabel Sousa	84 SEN	GRECAS	2 2 3,70
3ª Jessica Pires	93 JUV	ADREP	2 2 8,26
4ª Sara Pereira	94 JUV	JAM	2 4 8,99
Diana Pereira	92 JUN	CAM-VC	

Série P1

1ª Sandra Teixeira	78 SEN	SCP	2 0 8,26
2ª Isabel Areias	85 SEN	GS-RC	2 1 4,69
3ª Joana Domingos	93 JUV	ACDRA	2 2 1,44
4ª Patricia Pereira	83 SEN	JV	2 2 2,60
5ª Rita Gomes	92 JUN	CASM	2 2 6,01
6ª Sarah Aleixo	91 JUN	UDZA	2 3 0,83
7ª Daniela Cordeiro	94 JUV	ACV	2 3 8,08
8ª Romina Guedes	82 SEN	CNRM	2 4 4,99
9ª Liliana Resende	94 JUV	JDAL	3 1 2,76



1.500 Metros

(Fem)

Série E2

1ª Lilian Silva	82 SEN	FCP	4 3 2,60
2ª Vanda Ribeiro	75 SEN	GRECAS	4 5 8,43
3ª Sara Barreto	92 JUN	ADREP	5 0 7,83
4ª Ana Santos	91 JUN	JAM	5 4 1,25
5ª Andreia Coelho	91 JUN	GDL	6 3 0,10

Série P1

1ª Clarisse Cruz	78 SEN	SCP	4 4 4,50
2ª Cristina Costa	89 S23	CNRM	4 5 4,49
3ª Ana Rita Miranda	87 SEN	JV	4 5 4,81
4ª Daniela Lopes	91 JUN	GS-RC	5 1 2,70
5ª Ana Alarico	94 JUV	UDZA	5 1 6,35
6ª Jéssica Ferreira	94 JUV	ACDRA	5 2 1,42
7ª Débora Carvalho	92 JUN	CASM	6 0 3,00
8ª Dália Marques	92 JUN	ACV	6 0 9,25
Mayara Segundo	93 JUV	BRA JDAL	



3.000 Metros

(Fem)

Série E2

1ª Sonia Fernandes	83 SEN	FCP	9 4 4,90
2ª Helena Sampaio	90 S23	GRECAS	1 0 1 5,90
3ª Carla Santos	91 JUN	ADREP	1 1 1 6,95
4ª Matilde Batista	66 SEN	JAM	1 1 5 3,81

Série P1

1ª Catarina Carvalho	92 JUN	UDZA	1 0 1 0,23
2ª Sara Pinto	81 SEN	SCP	1 0 1 0,33
3ª Mariana Costa	90 S23	JV	1 0 4 2,00





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006



3.000 Metros

(Fem)

Série P1

4ª Andreia Silva	88 S23	GS-RC	1 1 15,03
5ª Ana Carolina Matias	91 JUV	ACV	1 1 16,21
6ª Carina Vicente	90 S23	CNRM	1 1 38,96
7ª Cristina Silva	90 S23	ACDRA	1 2 2 1,30
8ª Claudia Bessigo	93 JUV	BRA JDAL	1 3 16,39
9ª Marisa De Jesus	93 JUV	CAMG	1 4 17,03



Salto em Altura

(Fem)

Série P1

1ª Marisa Anselmo	87 SEN	SCP	1,78
2ª Sofia Pires	86 SEN	JV	1,66
3ª Joana Vitorino	92 JUN	CASM	1,57
4ª Larissa Sousa	92 JUN	BRA JDAL	1,51
5ª Diana Morgado	89 S23	ACV	1,44
6ª Ana Rita Pedreiras	93 JUV	GS-RC	1,44
7ª Sara Espinha	93 JUV	CAMG	1,40



60 M Barreiras-0.84

(Fem)

Série E2

1ª Sara Esteves	92 JUN	CAM-VC	9,41
2ª Sthephany Simoes	94 JUV	GRECAS	9,64
3ª Leslie Delgado	89 S23	FCP	10,26
4ª Liliana Barbosa	87 SEN	ADREP	10,67
5ª Marlene Bastos	92 JUN	JAM	10,71

Série P1

1ª Ana Vaconcelos	92 JUN	ACDRA	9,55
2ª Joana Sá	93 JUV	JDAL	10,45
3ª Sara Espinha	93 JUV	CAMG	10,95
4ª Anna Hurlbaus	94 JUV	UKR CNRM	11,56
5ª Ana Carrêlo	93 JUV	UDZA	11,68

Série P2

1ª Monica Lopes	86 SEN	SCP	8,95
2ª Sténia Betunçal	92 JUN	GUI CASM	9,14
3ª Cristina Cunha	91 JUN	GS-RC	9,19
4ª Anais Baptista	94 JUV	JV	9,51
5ª Fani Ferreira	92 JUN	ACV	9,66



Salto com Vara

(Fem)

Série E2

1ª Tania Antonio	87 SEN	GRECAS	3,30
2ª Isabel Vieira	93 JUV	FCP	2,90
3ª Cristiana Cardoso	91 JUN	JAM	2,20

Série P1

1ª Vera Lavrador	88 S23	SCP	3,60
2ª Nanci Sousa	90 S23	JV	2,90
3ª Ana Filipa Silva	93 JUV	CAMG	2,75
4ª Ana Vaconcelos	92 JUN	ACDRA	2,60
5ª Joana Santos	85 SEN	GS-RC	2,00



Salto em Comprimento

(Fem)

Série E2

1ª Claudia Rodrigues	89 S23	FCP	5,42
2ª Sara Esteves	92 JUN	CAM-VC	5,41
3ª Natercia Lopes	76 SEN	GRECAS	5,23
4ª Catarina Silva	90 S23	JAM	5,07
5ª Flávia Costa	94 JUV	ADREP	4,09
6ª Carla Cabeça	94 JUV	GDL	3,67

Série P1

1ª Naide Gomes	79 SEN	SCP	6,32
2ª Anais Baptista	94 JUV	JV	5,28
3ª Isabel Areias	85 SEN	GS-RC	5,26
4ª Ana Patricia Silva	93 JUV	CAMG	4,91
5ª Sofia Pereira	93 JUV	ACV	4,81
6ª Joana Sá	93 JUV	JDAL	4,62
7ª Diana Vale	93 JUV	CASM	4,58
8ª Jéssica Coutinho	94 JUV	CNRM	4,37
9ª Isa Teixeira	94 JUV	UDZA	3,95
10ª Andreia André	91 JUN	ACDRA	3,69



3.000 Metros Marcha

(Fem)

Série E2

1ª Sandra Leitaó	75 SEN	ADREP	1 5 03,82
2ª M Fernandes	52 SEN	GDL	1 6 06,74
3ª M Joao Brito	90 S23	JAM	1 7 35,82
4ª Andreia Soares	89 S23	FCP	1 7 46,10
5ª Mariana Patrao	92 JUN	CAM-VC	1 7 48,75

Série P1

1ª Inês Henriques	80 SEN	CNRM	1 3 14,61
2ª Márcia Silva	87 SEN	JV	1 5 19,61
3ª Fátima Rodrigues	91 JUN	GS-RC	1 5 31,63
4ª Sofia Avoila	76 SEN	SCP	1 5 49,54
5ª Joana Monteiro	93 JUV	ACV	1 6 18,41
6ª Luciana De Jesus	93 JUV	CAMG	1 6 37,90
7ª Marta Mendes	92 JUV	UDZA	1 7 35,86
Sónia Faria	94 JUV	JDAL	



Salto em Altura

(Fem)

Série E2

1ª Liliana Viana	85 SEN	FCP	1,75
2ª Ines Bola	94 JUV	GRECAS	1,44
3ª Flavia Costa	94 JUV	ADREP	1,40
3ª Alexandra Meira	94 JUV	CAM-VC	1,40
Patricia Marques	89 S23	JAM	

Série P1



Triplo Salto

(Fem)

Série E2

1ª Natalja Cakova (e)	80 SEN	LAT FCP	12,27
2ª Natercia Lopes	76 SEN	GRECAS	11,58
3ª Marlene Bastos	92 JUN	JAM	10,23
4ª Otilia Moreira	84 SEN	CAM-VC	9,81

Série P1

1ª Shaina Mags	92 JUN	NIG SCP	11,88
2ª Sténia Betunçal	92 JUN	GUI CASM	11,42
3ª Mónica Rino	94 JUV	JV	11,21
4ª Ana Patricia Silva	93 JUV	CAMG	11,05
5ª Sofia Pereira	93 JUV	ACV	10,12





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006



Triplo Salto

(Fem)

Série P1

6ª <i>Silvia Soares</i>	92 JUN	GS-RC	9,60
7ª <i>Anna Hurlbaus</i>	94 JUV	UKR CNRM	9,49



Peso - 4 kg

(Fem)

Série E2

1ª <i>Soraia Ruas</i>	92 JUN	ADREP	12,53
2ª <i>Ines Fernandes</i>	88 S23	FCP	11,99
3ª <i>Diana Hernandez</i>	93 JUV	GRECAS	11,66
4ª <i>Soraia Tavares</i>	94 JUV	GDL	7,95
5ª <i>Helena Marques</i>	84 SEN	CAM-VC	7,49
6ª <i>Daniela Almeida</i>	91 JUN	JAM	7,06

Série P1

1ª <i>Antónia Borges</i>	83 SEN	SCP	14,89
2ª <i>Sónia Grácio</i>	74 SEN	GS-RC	11,62
3ª <i>Ana Rita Henriques</i>	92 JUN	JV	10,82
4ª <i>Ana Esteves</i>	86 SEN	ACV	10,74
5ª <i>Marisa Pão Alvo</i>	79 SEN	CNRM	9,54
6ª <i>Silvia Cassandra</i>	93 JUV	CASM	8,71
7ª <i>Melissa Ribeiro</i>	92 JUN	CAMG	8,10
8ª <i>Paulina Barralé</i>	90 S23	UDZA	8,08
9ª <i>Noélia Guerra</i>	80 SEN	JDAL	6,95



4X400 Metros

(Fem)

Série E2

1ª <i>F C Porto</i>	80 SEN	FCP	4 1 2,20
<i>sara martins (1991) / lilian silva (1982) / tania duarte (1990) / marta martins (1992)</i>			
2ª <i>G R E C A S</i>	80 SEN	GRECAS	4 1 3,02
<i>ana abreu (1988) / ana almeida (1991) / isabel souza (1984) / tania antonio (1987)</i>			
3ª <i>J A Mozelense</i>	68 SEN	JAM	4 3 0,25
<i>antonieta santos (1968) / marina silva (1991) / nadia santos (1991) / catarina silva (1990)</i>			
4ª <i>C A Mazarefes</i>	80 SEN	CAM-VC	4 3 2,34
<i>alexandra meira (1994) / otília moreira (1984) / andrea liquito (1992) / cristina rodrigues (1991)</i>			
6ª <i>G D Lourocoop</i>	72 SEN	GDL	5 0 4,17
<i>soraia tavares (1994) / anabela santos (1972) / sara santos (1994) / carla cabeça (1994)</i>			
<i>A D R E Palhaça</i>	80 SEN	ADREP	DQ RC 1.1.6
<i>liliana barbosa (1987) / ana pinto (1991) / flavia costa (1994) / catia rodrigues (1992)</i>			
Série P1			
1ª <i>U D Zona Alta</i>	80 SEN	UDZA	4 2 1,60
<i>ana carrêlo (1993) / joana correia (1993) / sarah aleixo (1991) / olga santos (1993)</i>			



4X400 Metros

(Fem)

Série P1

2ª <i>A C Vermoil</i>	80 SEN	ACV	4 2 1,63
<i>fani ferreira (1992) / sara dias (1992) / magda gomes (1994) / liliana cardoso (1992)</i>			
3ª <i>C N Rio Maior</i>	80 SEN	CNRM	4 3 5,24
<i>kátia amaral (1994) / romina rodrigues (1982) / ana canadas (1993) / cristina costa (1989)</i>			

Série P2

1ª <i>Sporting C P</i>	80 SEN	SCP	3 4 9,45
<i>gloria santo (1983) / carla tavares (1988) / joceline monteiro (1990) / patricia lopes (1982)</i>			
2ª <i>Gira-sol - R C</i>	80 SEN	GS-RC	4 0 4,34
<i>rute lopes (1992) / sandra borges (1983) / isabel areias (1985) / cristina cunha (1991)</i>			
3ª <i>Juv Vidigalense</i>	80 SEN	JV	4 1 2,00
<i>carine moreira (1994) / joana brito (1992) / patricia pereira (1983) / cátia ferreira (1983)</i>			
4ª <i>A C D R Armeirense</i>	80 SEN	ACDRA	4 2 2,98
<i>miriam tavares (1991) / ana rita fernandes (1993) / andrea andré (1991) / andrea andré (1991) / cristina silva (1990)</i>			



60 Metros Planos

(Masc)

Série E1

1º <i>Fabio Teixeira</i>	91 JUN	CAM-VC	7,45
2º <i>Joao Maia</i>	94 JUV	LAVRA	7,48
3º <i>Ricardo Sousa</i>	85 SEN	CDP	7,52
4º <i>Ruben Oliveira</i>	93 JUV	GDL	7,58
5º <i>Daniel Costa</i>	93 JUV	JAM	7,71

Série E2

1º <i>Carlos Gonçalves</i>	87 SEN	CAS	7,05
2º <i>Luis Machado</i>	86 SEN	GRECAS	7,05
3º <i>Carlos Nascimento</i>	94 JUV	ESCMOV	7,12
4º <i>Pedro Machado</i>	91 JUN	FCP	7,22
5º <i>Ariel Pereira</i>	92 JUN	ADREP	7,32

Série P1

1º <i>Wilson Martins</i>	88 S23	ACV	7,32	
2º <i>Ludgero Carvalho</i>	86 SEN	2AP	7,52	X
3º <i>Francisco Vilar</i>	94 JUV	UDZA	7,54	
4º <i>Maryam Tereshkevych</i>	94 JUV	UKR CAR-S	7,84	
5º <i>Pedro Carreira</i>	88 S23	CBA	8,12	X

Série P2

1º <i>Amaldo Abrantes</i>	86 SEN	SCP	6,75
2º <i>Luis Fernandes</i>	82 S23	GS-RC	7,08
3º <i>Gonçalo Ribeiro</i>	89 S23	JV	7,16
4º <i>Francisco Casegas</i>	92 JUN	CASM	7,21
5º <i>Nuno Cardoso</i>	82 SEN	CNRM	7,28
6º <i>Dylan Silva</i>	93 JUV	CAMG	7,57



200 Metros

(Masc)





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006



200 Metros

(Masc)

Série E1

1º Edgar Batista	91 JUN	ESCMOV	2 2,98
2º Luis Machado	86 SEN	GRECAS	2 3,00
3º Andre Loureiro	86 SEN	CAM-VC	2 3,84
4º Francisco Evora	91 JUN	LAVRA	2 4,07
5º Diogo Campos	92 JUN	CDP	2 4,76

Série E2

1º Diogo Santos	91 JUN	FCP	2 2,28
2º Carlos Gonçalves	87 SEN	CAS	2 2,64
3º Joao Nogueira	92 JUN	ADREP	2 4,39
4º Ruben Oliveira	93 JUV	GDL	2 4,62

Série P1

1º Francisco Casegas	92 JUN	CASM	2 3,74
2º Ludgero Carvalho	86 SEN	2AP	2 4,31
3º João Pereira	93 JUV	CAMG	2 4,31

Série P2

1º Gonçalo Ribeiro	89 S23	JV	2 3,06
2º Paulo Ferreira	81 SEN	CNRM	2 3,21
3º João Rodrigues	93 JUV	CAR-S	2 5,04
Pedro Carreira	88 S23	CBA	

Série P3

1º Joao Ferreira	86 SEN	SCP	2 1,55
2º Guilherme Amaral	88 S23	GS-RC	2 3,23
3º Wilson Martins	88 S23	ACV	2 3,68
4º Francisco Vilar	94 JUV	UDZA	2 4,45



400 Metros Planos

(Masc)

Série E1

1º Nuno Figueiredo	89 S23	CAS	5 1,57
2º Paulo Lopes	88 S23	ESCMOV	5 2,47
3º Filipe Novo	85 SEN	GRECAS	5 2,47
4º Gil Machado	89 S23	CDP	5 3,61
5º David Magalhaes	88 S23	GDL	5 4,42

Série E2

1º Diogo Santos	91 JUN	FCP	4 9,64
2º John Martins	92 JUN	ADREP	5 2,77
3º Paulo Nunes	88 S23	JAM	5 2,95
4º Francisco Evora	91 JUN	LAVRA	5 3,48
5º Roberto Batista	91 JUN	CAM-VC	5 4,08

Série P1

1º Antonio Almeida	92 JUN	CNRM	5 3,38
2º Ivan Mendes	93 JUV	2AP	5 5,04
3º Tiago Carvalho	92 JUN	CASM	5 6,29
4º Daniel Salvador	92 JUN	JDAL	5 7,67
5º Edwin Ferreira	80 SEN	CAMG	5 8,14
6º Marcos Neto	86 SEN	CBA	5 8,47

Série P2

1º Antonio Rodrigues	88 S23	SCP	4 8,24
2º Bruno Gualberto	88 S23	JV	4 8,83
3º Hugo Santos	91 JUN	CAR-S	5 0,45
4º Pedro Semedo	86 SEN	GUI GS-RC	5 0,81
5º Andre Marques	92 JUN	UDZA	5 1,28
6º Joao Oliveira	90 S23	ACV	5 2,52



800 Metros

(Masc)



800 Metros

(Masc)

Série E1

1º Jorge Batista	91 JUN	ADREP	1 5 4,45
2º David Soares	82 SEN	CAS	1 5 5,70
3º Diego Manjate (*)	91 JUN	MOZ FCP	1 5 6,91
4º Adelino Silva	85 SEN	GRECAS	1 5 8,67
5º Tony Calvo	81 SEN	ESCMOV	2 0 4,23
6º Rui Oliveira	94 JUV	CDP	2 0 5,15
7º Bruno Queiros	92 JUN	CAM-VC	2 0 7,58
8º Tiago Fonseca	93 JUV	LAVRA	2 0 8,94
9º Simao Oliveira	80 SEN	GDL	2 2 6,06
10º Augusto Batista	59 SEN	JAM	2 3 6,68

Série P1

1º Tiago Rodrigues	85 SEN	SCP	1 5 4,56
2º Joao Lopes	86 SEN	CNRM	1 5 5,96
3º Jose Martins	86 SEN	GS-RC	1 5 6,15
4º Diogo Reis	89 S23	JV	1 5 6,92
5º Thibaut Junqueira	92 JUN	2AP	1 5 8,05
6º Kevin Gaspar	91 JUN	ACV	2 0 1,35
7º Miguel Carvalho	92 JUN	CASM	2 0 4,41
8º Rui Inacio	89 S23	CAR-S	2 0 7,16
9º Oleh Palamarchuck	94 JUV	UKR CAMG	2 0 9,05
10º Miguel Antunes	94 JUV	UDZA	2 2 8,16



1.500 Metros

(Masc)

Série E1

1º Ruben Felizardo	91 JUN	CAS	4 0 4,21
2º Jose Costa	91 JUN	FCP	4 0 5,00
3º Marco Gaspar	83 SEN	GRECAS	4 0 5,33
4º Nuno Pinho	92 JUN	JAM	4 2 1,45
5º Pedro Vieira	92 JUN	ADREP	4 2 3,11
6º Miguel Meira	79 SEN	CAM-VC	4 2 5,03
7º Joaquim Moreira	93 JUV	CDP	4 2 9,66
8º Alexandre Marques	94 JUV	LAVRA	4 3 8,67
9º Flavio Silva	91 JUN	GDL	4 3 9,60

Série P1

1º Bruno Albuquerque	89 S23	SCP	3 4 8,62
2º Luis Rações	76 SEN	GS-RC	3 5 8,82
3º Nuno Nunes	80 SEN	CNRM	4 0 2,97
4º Pedro Sousa	88 S23	CAR-S	4 0 5,66
5º Tiago Dias	90 S23	JV	4 0 7,61
6º Wilson Conniott	93 JUV	ACV	4 1 6,40
7º Jonathan Simões	91 JUN	2AP	4 3 1,49
8º Pedro Abreu	92 JUN	CASM	4 3 7,28
9º Joao Ferreira	93 JUV	UDZA	4 4 6,07
Ruben Fonte	88 S23	CAMG	



3.000 Metros

(Masc)

Série E1

1º Marco Pinto	86 SEN	CAS	8 3 2,59
2º Nuno Valente	83 SEN	FCP	8 4 5,54
3º Elio Bairrada	84 SEN	GRECAS	8 4 7,88
4º Americo Moreira	89 S23	CDP	9 0 2,29
5º Duarte Rodrigues	80 SEN	CAM-VC	9 3 7,76
6º Mario Amorim	92 JUN	ADREP	9 3 8,57
7º Renato Brandao	77 SEN	GDL	9 4 6,97
8º Joao Rocha	92 JUN	LAVRA	1 0 4 9,34





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006



3.000 Metros

(Masc)

Série E1			
9º Jose Silva	58 SEN	JAM	1 1 5 5,66
Série P1			
1º Antonio Travassos	71 SEN	SCP	8 1 8,10
2º Bruno Rodrigues	88 S23	JV	8 3 3,21
3º Tiago Marques	83 SEN	2AP	8 4 8,56
4º Duarte Marques	83 SEN	CNRM	8 5 3,81
5º Nelson Oliveira	81 SEN	GS-RC	9 0 2,28
6º Paulo Mota	77 SEN	CASM	9 0 4,86
7º Marco Francisco	82 SEN	CAR-S	9 1 4,60
8º Miguel Gonçalves	90 S23	UDZA	9 2 6,62
9º João Santos	90 S23	ACV	9 4 1,46
10º Emanuel Cardoso	90 S23	CAMG	1 0 3 2,55



Salto em Altura

(Masc)

Série E2			
1º Carlos Pires	82 SEN	FCP	2,01
2º Marcio Quintela	90 S23	LAVRA	1,95
3º Tiago Boucela	92 JUN	GRECAS	1,95
4º Oscar Vilaça	92 JUN	ESCMOV	1,88
5º Pedro Mossamedes	91 JUN	CAS	1,84
6º Manuel Soares	78 SEN	CDP	1,80
7º Pedro Cardante	84 SEN	CAM-VC	1,80
8º Andre Matos	86 SEN	ADREP	1,75
Série P1			
1º Roman Guliy	79 SEN	SCP	2,07
2º João Alexandre	90 S23	JV	2,04
3º Hedson Trindade	89 S23	STP GS-RC	2,01
4º Claudio Freixo	92 JUN	CASM	1,95
5º Daniel Gaspar	87 SEN	ACV	1,92
6º André Barreira	87 SEN	CAMG	1,75
7º Emanuel Almeida	79 SEN	CBA	1,65
8º Miguel Carvalho	94 JUV	CNRM	1,60



60 M Barreiras-1.06

(Masc)

Série E1			
1º Edgar Azevedo	91 JUN	LAVRA	9,08
2º John Martins	92 JUN	ADREP	9,47
3º Sergio Pereira	90 S23	CAM-VC	9,60
Jose Magalhaes	78 SEN	GDL	
Série E2			
1º Tiago Ferreira	87 SEN	FCP	8,60
2º Bruno Costa	80 SEN	CAS	8,61
3º Pedro Vieira	84 SEN	GRECAS	9,23
4º Filipe Morim	91 JUN	CDP	9,48
Filipe Nascimento	93 JUV	JAM	
Série P1			
1º Joao Almeida	88 S23	SCP	8,03
2º Luis Fernandes	82 S23	GS-RC	8,23
3º Bruno Gualberto	88 S23	JV	8,32
4º Kevin Santos	93 JUV	ACV	9,13
5º Joao Antonio	75 SEN	UDZA	9,65
6º Tiago Carvalho	92 JUN	CASM	9,73
7º David Henriques	92 JUN	CNRM	1 0,16
8º Emanuel Almeida	79 SEN	CBA	1 0,45



Salto com Vara

(Masc)

Série E1			
1º Luis Silva	80 SEN	GRECAS	4,52
2º Isaac Lopes	90 S23	FCP	4,40
3º Sergio Teixeira	91 JUN	ESCMOV	3,95
4º Rui Pereira	85 SEN	CAS	3,80
5º Anselmo Ramos	92 JUN	CDP	3,40
Hugo Couto	88 S23	JAM	
Série P1			
1º Edi Maia	87 SEN	SCP	5,24
2º Luis Ferreira	92 JUN	JV	4,25
3º Gonçalo Pacheco	78 SEN	GS-RC	4,10
4º Carlos Ferreira	84 SEN	ACV	3,80
5º Antonio Farinha	66 SEN	CAR-S	3,00
6º Pedro Soares	93 JUV	CAMG	2,80
7º Rui Santiago	67 SEN	CASM	2,60



5.000 Metros Marcha

(Masc)

Série E1			
1º Augusto Cardoso	70 SEN	FCP	2 1 1 8,35
2º Pedro Martins	68 SEN	CAS	2 1 3 4,37
3º Jaime Santos	72 SEN	GDL	2 3 4 5,54
4º Mario Contreras	67 SEN	GRECAS	2 4 1 9,27
Ricardo Tenente	93 JUV	LAVRA	
Série P1			
1º Sergio Vieira	76 SEN	CNRM	2 0 4 0,48
2º Luis Lopes	90 S23	GS-RC	2 1 4 5,46
3º Cristiano António	88 S23	ACV	2 3 0 6,17
4º Diogo Martins	84 SEN	SCP	2 3 5 3,72
Joao Oliveira	76 SEN	JDAL	
Ruben Violante	92 JUN	UDZA	
Ricardo Fernandes	92 JUN	JV	



Salto em Comprimento

(Masc)

Série E2			
1º Joao Dias	84 SEN	GRECAS	7,18
2º Pedro Oliveira	80 SEN	CAS	6,74
3º Miguel Pereira	91 JUN	FCP	6,54
4º Helder Coutinho	90 S23	CAM-VC	6,47
5º Francisco Cordoeiro	92 JUN	ESCMOV	6,19
6º Pedro Pires	91 JUV	LAVRA	6,12
7º Eduardo Ribeiro	93 JUV	GDL	6,12
8º Andre Matos	86 SEN	ADREP	5,99
9º Filipe Nascimento	93 JUV	JAM	5,91
10º Andre Correia	89 S23	CDP	5,73
Série P1			
1º Gaspar Araujo	81 SEN	SCP	7,47
2º Nelson Martins	79 SEN	CNRM	6,39
3º Ernest Kibungu	92 JUN	ACV	6,35
4º Artur Koschuk	94 JUV	JV	6,30
5º Luis Bernardo	86 SEN	GS-RC	6,20
6º Dylan Silva	93 JUV	CAMG	6,09
7º David Polido	89 S23	CASM	5,81



Salto em Altura

(Masc)





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006



Salto em Comprimento

(Masc)

Série P1

8º Joao Antonio	75 SEN	UDZA	5,69	
9º João Rodrigues	93 JUV	CAR-S	5,68	
10º Andriy Bokhonsky	94 JUV	UKR JDAL	5,45	X



Triplo Salto

(Masc)

Série E1

1º Joao Dias	84 SEN	GRECAS	14,06
2º Pedro Goncalves	90 S23	ESCMOV	13,78
3º Miguel Pereira	91 JUN	FCP	13,27
4º Carlos Oliveira	79 SEN	CAS	13,26
5º Anselmo Ramos	92 JUN	CDP	12,79
6º Eduardo Ribeiro	93 JUV	GDL	12,63
7º Pedro Pires	91 JUV	LAVRA	12,63
8º Helder Coutinho	90 S23	CAM-VC	12,37
9º David Breda	91 JUN	ADREP	12,24
Daniel Costa	93 JUV	JAM	

Série P1

1º Carlos Calado	75 SEN	SCP	15,46
2º Nelson Martins	79 SEN	CNRM	14,21
3º João Alexandre	90 S23	JV	14,14
4º Miguel Guerreiro	92 JUN	JDAL	13,03
5º Luis Bernardo	86 SEN	GS-RC	12,99
6º André Barreira	87 SEN	CAMG	12,47
7º David Polido	89 S23	CASM	12,36
8º Eduardo Domingues	92 JUN	ACV	12,21
9º Joao H. Santos	93 JUV	UDZA	11,37
Marcos Neto	86 SEN	CBA	



Peso - 7,260 kg

(Masc)

Série E1

1º Vítor Rodrigues	84 SEN	CAS	15,72
2º Adriano Lopes	91 JUN	FCP	13,92
3º Juan Pinho	86 SEN	GRECAS	13,51
4º Andre Pontes	90 S23	CDP	11,32
5º Fabio Rodrigues	92 JUN	ADREP	11,01
6º Pedro Guimaraes	81 SEN	ESCMOV	10,75
7º Remi Lima	92 JUN	CAM-VC	10,14
8º Marcio Quintela	90 S23	LAVRA	10,10
9º Manuel Pinho	74 SEN	GDL	9,20
10º Joaquim Moura	73 SEN	JAM	7,11

Série P1

1º Antonio Vital Silva	88 S23	SCP	17,45
2º Francisco Belo	91 JUN	JV	14,87
3º Rui Fernandes	80 SEN	GS-RC	13,33
4º Hugo Batista	73 SEN	CASM	12,84
5º Ricardo Morgado	83 SEN	ACV	11,29
6º Nuno Martins	71 SEN	CBA	10,52
7º Bruno Lino	91 JUN	UDZA	9,31
8º David Henriques	92 JUN	CNRM	8,79



4X400 Metros

(Masc)

Série E1



4X400 Metros

(Masc)

Série E1

1º C D C+s Lavra	80 SEN	LAVRA	3 3 8,28
<i>edgar azevedo (1991) / francisco evora (1991) / joao maia (1994) / marcio quintela (1990)</i>			

2º C D Póvoa	80 SEN	CDP	3 5 4,73
<i>diogo campos (1992) / gilberto carvalho (1993) / henrique ferreira (1992) / gil machado (1989)</i>			

3º G D Lourocoop	78 SEN	GDL	4 0 2,65
<i>jose magalhaes (1978) / simao oliveira (1980) / flavio silva (1991) / david magalhaes (1988)</i>			

C A Mazarefes	80 SEN	CAM-VC	
<i>sergio carmo (1990) / guilherme rodrigues (1994) / bruno queiros (1992) / ricardo lima (1986)</i>			

Série E2

1º F C Porto	68 SEN	FCP	3 2 9,59
<i>diogo santos (1991) / diego manjate (* (1991) // serafim gadelho (1968) / ricardo coroa (1991)</i>			

2º C A Seia	80 SEN	CAS	3 2 9,62
<i>nuno figueiredo (1989) / bruno costa (1980) / miguel cabral (1994) / david soares (1982)</i>			

3º A D R E Palhaça	80 SEN	ADREP	3 3 1,23
<i>ariel pereira (1992) / jorge batista (1991) / joao nogueira (1992) / john martins (1992)</i>			

4º Escola Movimento	80 SEN	ESCMOV	3 3 4,14
<i>paulo lopes (1988) / tomas batista (1992) / david rego (1991) / tony calvo (1981)</i>			

5º G R E C A S	80 SEN	GRECAS	3 3 5,67
<i>tiago boucela (1992) / filipe novo (1985) / luis machado (1986) / ruben lopes (1992)</i>			

Série P1

1º C A Riachense	80 SEN	CAR-S	3 3 8,55
<i>hugo santos (1991) / marco francisco (1982) / rui inacio (1989) / pedro sousa (1988)</i>			

2º A C Vermoil	80 SEN	ACV	3 4 2,11
<i>kevin gaspar (1991) / joao oliveira (1990) / joel gomes (1994) / wilson martins (1988)</i>			

3º U D Zona Alta	75 SEN	UDZA	3 4 5,06
<i>tiago costa (1993) / joao h. santos (1993) / joao antonio (1975) / andre marques (1992)</i>			

4º C A Marinha Grande	80 SEN	CAMG	3 5 8,29
<i>pedro brito (1994) / edwin ferreira (1980) / joão pereira (1993) / joão santos (1990)</i>			

Série P2

1º Sporting C P	76 SEN	SCP	3 1 9,28
<i>carlos pinheiro (1988) / edivaldo monteiro (1976) / antonio rodrigues (1988) / joao ferreira (1986)</i>			





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006



4X400 Metros

(Masc)

Série P2

2º Juv Vidigalense	80 SEN	JV	3 2 2,00
<i>cristiano carreira (1990) / pedro lopes (1992) / diogo reis (1989) / bruno gualberto (1988)</i>			
3º Gira-sol - R C	80 SEN	GS-RC	3 2 3,10
<i>helder pato (1980) / pedro semedo (1986) / fernando almeida (1987) / jose martins (1986)</i>			
4º C N Rio Maior	80 SEN	CNRM	3 3 2,04
<i>luis crisostomo (1990) / paulo ferreira (1981) / antonio almeida (1992) / joao lopes (1986)</i>			
5º C A S Manique	77 SEN	CASM	3 4 4,48
<i>tiago carvalho (1992) / miguel carvalho (1992) / antonio gomes (1992) / paulo mota (1977)</i>			



60 M Barreiras-1.06

(Masc)

Prova Extra E1

1º Luis Sá	81 SEN	IND	8,13	X
2º Tiago Ferreira	87 SEN	FCP	8,55	X
3º Pedro Vieira	84 SEN	GRECAS	9,17	X

Prova Extra P1

1º Joao Almeida	88 S23	SCP	7,94	X
2º Luis Fernandes	82 S23	GS-RC	8,35	X
3º Daniel Gaspar	87 SEN	ACV	8,70	X



60 Metros Planos

(Fem)

Prova Extra E1

1ª Vera Lima	89 S23	ADS	8,18	X
2ª Ana Gomes	90 S23	GRECAS	8,41	X

Prova Extra P1

1ª Joana Vitorino	92 JUN	CASM	7,84	X
2ª Ludmila Leal	85 SEN	STP SCP	8,01	X
3ª Verónica Zhukova	93 JUV	UKR JV	8,19	X
4ª Daniela Ferreira	89 S23	JV	8,22	X
5ª Susana Cardoso	79 SEN	CNRM	8,42	X



60 Metros Planos

(Masc)

Prova Extra E1

1º Carlos Nascimento	94 JUV	ESCMOV	7,10	X
2º Edgar Batista	91 JUN	ESCMOV	7,22	X
3º Pedro Machado	91 JUN	FCP	7,26	X
4º Emanuel Neves	90 S23	SLB	7,27	X
5º Andre Loureiro	86 SEN	CAM-VC	7,32	X
6º Fabio Teixeira	91 JUN	CAM-VC	7,49	X
7º Sergio Carmo	90 S23	CAM-VC	7,79	X

Prova Extra P1

1º Arnaldo Abrantes	86 SEN	SCP	6,75	X
2º Edí Sousa	89 S23	SCP	6,98	X
3º Artur Koschuk	94 JUV	JV	7,17	X
4º Francisco Casegas	92 JUN	CASM	7,26	X
5º Nuno Cardoso	82 SEN	CNRM	7,27	X
6º David Cardeira	89 S23	SCP	7,33	X
7º Luis Camilo	92 JUN	CNRM	7,39	X
8º Jorge Pinto	85 SEN	GS-RC	7,44	X



60 M Barreiras-0.84

(Fem)

Prova Extra P1

1ª Sténia Betuncal	92 JUN	GUI CASM	9,23	X
2ª Diana Morgado	89 S23	ACV	9,97	X





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / Expocentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006

Clube Participantes	Participações			Nr.Atletas			
	F	M	T	F	M	T	
PORTUGAL							
<i>Federação Portuguesa de Atletismo (FPA)</i>							
IND Individual		2	2	1	1		
ASSOCIACAO ATLETISMO LISBOA							
CASM Clube De Atletismo Salesianos De Manique	12	14	26	7	10	17	
CFB Clube de Futebol "Os Belenenses"	12	17	29	9	12	21	
JOMA Juventude Operária de Monte Abraão	17	17	34	12	13	25	
SCP Sporting Clube de Portugal	16	18	34	16	16	32	
SLB Sport Lisboa e Benfica	14	19	33	12	15	27	
ASSOCIACAO ATLETISMO SANTAREM							
ADRAB Associação Desportiva e Recreativa de Águas Belas	10		10	8		8	
CAR-S Clube Atlético Riachense		9	9		8	8	
CNRM Clube de Natação de Rio Maior	13	15	28	10	12	22	
CPA-S Casa do Povo de Alcanena		13	13		9	9	
GAF Grupo de Atletismo de Fátima		13	13		10	10	
JDAL Juventude Desportiva de Almansor - Associação	10	4	14	9	4	13	
UDZA União Desportiva e Recreativa da Zona Alta	11	12	23	10	10	20	
ASSOCIACAO DISTRIAL ATLETISMO LEIRIA							
2AP Associação Atletismo de Pombal		6	6		5	5	
ACDRA Associação Cultural Desportiva e Rec Arneirense	10		10	8		8	
ACV Atlético Clube de Vermoil	14	15	29	10	13	23	
CAMG Clube de Atletismo Marinha Grande - Imosonho	11	11	22	8	9	17	
CBA Casa do Benfica em Alcobaca		7	7		4	4	
JV Juventude Vidigalense	16	15	31	14	11	25	
ASSOCIACAO ATLETISMO SETUBAL							
AAPL Associação Académica Pinhalnovense	10	12	22	8	9	17	
CABB Centro de Atletismo da Baixa da Banheira	12	12		11	11		
GDRCC Grupo Desportivo e Recreativo Covas de Coia	14	14		10	10		
GRQL Grupo Recreativo da Quinta da Lomba	13	17	30	9	12	21	
MKED Monte Kapa Escola Desporto	12	1	13	10	1	11	
ASSOCIACAO DISTRIAL ATLETISMO COIMBR							
AAC Associação Académica de Coimbra		12	12		10	10	
GS-RC Gira Sol / Ramos Catarino	14	16	30	11	13	24	
ASSOCIACAO ATLETISMO VISEU							
ACRC Associação Cultural e Recreativa de Cambra		8	8		8	8	
ASSOCIACAO ATLETISMO AVEIRO							
ADREP Associação Desportiva, Rec e Educativa da Palhaça	12	12	24	9	10	19	
ADS Associação Desportiva Sanjoanense	1		1	1		1	
CCSJM Clube de Campismo de São João da Madeira						15 15 12 12	
GDL Grupo Desportivo da Lourocoope	8	12	20	8	10	18	
GJPB Grupo Juvenil de Pinheiro da Bemposta		11	11		9	9	
GRECAS Associação Desportiva e Rec Cult de Santo António	15	15	30	13	12	25	
JAM Juventude Atlético Mozelense	14	10	24	11	8	19	
NAC Núcleo de Atletismo de Cucujães	11	14	25	8	13	21	
ASSOCIACAO ATLETISMO PORTO							
CDP Clube Desportiva da Póvoa		13	13		12	12	
ESCMOV Escola de Movimento		12	12		10	10	
FCP Futebol Clube do Porto	14	17	31	13	12	25	
LAVRA Clube Desporto C+S De Lavra		13	13		10	10	
ASSOCIACAO ATLETISMO BRAGA							
CCDR Clube de Cultura e Desporto de Ribeirão		14	14		12	12	
SCB Sporting Clube de Braga	14	10	24	13	8	21	
ASSOCIACAO ATLETISMO VIANA DO CASTELO							
CAM-VC Centro de Atletismo de Mazarefes	11	15	26	9	12	21	
ASSOCIACAO ATLETISMO GUARDA							
ACRASX Associação Cultural Rec e de Assistência de Seixas		11	11		9	9	
CAS Centro de Atletismo de Seia		14	14		13	13	
CDCP Centro Desp Cult Solidariedade Social do Pinheiro		10	10		8	8	
ASSOCIACAO ATLETISMO BEJA							
JDN Juventude Desportiva das Neves	12		12	10		10	
ASSOCIACAO ATLETISMO ALGARVE							
ADCPF Academia Desportiva e Cultural da Praia da Falésia	12		12	9		9	
CDFXXI Clube Desportivo Faro XXI	10		10	8		8	
CDQ Centro Desportivo de Quarteira	10	11	21	8	8	16	
OCL Olímpico Clube de Lagos		13	13		8	8	
ASSOCIACAO ATLETISMO REGIÃO AUTÓNOMA							
ADRAP Associação Desportiva e Recreativa de Água de Pena		14	14		11	11	
AJS Associação Cultural e Desportiva Jardim da Serra	14		14	12		12	
CSM Club Sport Marítimo	14	14	28	10	12	22	
GDE Grupo Desportivo do Estreito	13	15	28	9	11	20	
ASSOCIACAO DESPORTOS ILHA FAIAL							
CIAIA Clube Independente de Atletismo da Ilha Azul		15	15		11	11	
Totais de participações individuais + estafetas							
		400		322			
		599		477			
		999		799			
Participação por Escalão							
		Participações			Nr.Atletas		
		F	M	T	F	M	T
Juvenis		89	74	163	73	51	124
Juniore		100	123	223	74	99	173





Federação Portuguesa de Atletismo

Comunicado de Resultados

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Nave Desportiva / ExpoCentro

Espinho (Masc+Fem) / Pombal (Masc+Fem)

Jornada de: domingo, 31 de Janeiro de 2010

1003006

Participação por Escalão	Participações			Nr.Atletas		
	F	M	T	F	M	T
Sub23	86	128	214	68	98	166
Seniores	125	274	399	107	229	336
Totais de participações individuais + estafetas	400	599	999	322	477	799

Legendagem de Observações Codificadas

X	A Participar Extra Competição
~	Suspensão
<	Flexão
DNF	Desistiu
DQ	Desqualificado
SM	Sem Marca



FPA / AA Aveiro / ADA Leiria



Uma empresa do Grupo Segurador ERGO.





Classificação Colectiva da Competição

Camp. Nac. Clubes em Pista Coberta - Apuramento

Classificação

Pontuação Clube

Masculinos

1	586,00	SCP	Sporting Clube de Portugal	
2	556,00	SLB	Sport Lisboa e Benfica	
3	504,00	JOMA	Juventude Operária de Monte Abraão	
4	500,00	FCP	Futebol Clube do Porto	1ª Divisão
5	496,00	CAS	Centro de Atletismo de Seia	
6	495,50	CFB	Clube de Futebol "Os Belenenses"	
7	473,50	GS-RC	Gira Sol / Ramos Catarino	
8	465,50	JV	Juventude Vidigalense	
9	465,50	CCDR	Clube de Cultura e Desporto de Ribeiraão	
10	457,00	CSM	Club Sport Marítimo	
11	454,00	GRE CAS	Associação Desportiva e Rec Cult de Santo António	
12	405,50	GDE	Grupo Desportivo do Estreito	2ª Divisão
13	391,50	CCSJM	Clube de Campismo de São João da Madeira	
14	324,50	AAC	Associação Académica de Coimbra	
15	318,00	CNRM	Clube de Natação de Rio Maior	
16	316,00	CIAIA	Clube Independente de Atletismo da Ilha Azul	
17	309,00	ACV	Atlético Clube de Vermoil	
18	294,00	ADRAP	Associação Desportiva e Recreativa de Água de Pena	
19	288,50	NAC	Núcleo de Atletismo de Cucujães	
20	288,00	GDRCC	Grupo Desportivo e Recreativo Covas de Coia	
21	266,50	ESCMOV	Escola de Movimento	
22	263,50	GAF	Grupo de Atletismo de Fátima	
23	255,00	OCL	Olímpico Clube de Lagos	
24	229,00	GRQL	Grupo Recreativo da Quinta da Lomba	
25	222,50	GJPB	Grupo Juvenil de Pinheiro da Bemposta	
26	219,00	SCB	Sporting Clube de Braga	
27	218,00	CPA-S	Casa do Povo de Alcanena	
28	215,00	ADREP	Associação Desportiva, Rec e Educativa da Palhaça	
29	214,50	CASM	Clube De Atletismo Salesianos De Manique	
30	183,50	LAVRA	Clube Desporto C+S De Lavra	
31	167,50	CABB	Centro de Atletismo da Baixa da Banheira	
32	167,00	CDP	Clube Desportiva da Póvoa	
33	139,50	CAM-VC	Centro de Atletismo de Mazarefes	
34	135,50	AAPL	Associação Académica Pinhalnovense	
35	134,50	CAR-S	Clube Atlético Riachense	
36	108,50	UDZA	União Desportiva e Recreativa da Zona Alta	
37	87,00	CAMG	Clube de Atletismo Marinha Grande - Imosonho	
38	82,50	GDL	Grupo Desportivo da Lourocoope	
39	47,00	CDQ	Centro Desportivo de Quarteira	
40	42,00	CDCP	Centro Desp Cult Solidariedade Social do Pinheiro	
41	41,50	ACRASX	Associação Cultural Rec e de Assistência de Seixas	
42	40,00	ACRC	Associação Cultural e Recreativa de Cambra	
43	37,00	JAM	Juventude Atlético Mozelenense	





Classificação

Pontuação Clube

Femininos

1	426,00	SCP	Sporting Clube de Portugal	
2	379,00	JOMA	Juventude Operária de Monte Abraão	
3	373,50	FCP	Futebol Clube do Porto	
4	364,00	SCB	Sporting Clube de Braga	1ª Divisão
5	362,50	CSM	Club Sport Marítimo	
6	359,50	JV	Juventude Vidigalense	
7	348,00	SLB	Sport Lisboa e Benfica	
8	298,00	GRECAS	Associação Desportiva e Rec Cult de Santo António	
9	274,00	GS-RC	Gira Sol / Ramos Catarino	
10	251,00	CFB	Clube de Futebol "Os Belenenses"	
11	244,50	GDE	Grupo Desportivo do Estreito	
12	222,50	ACV	Atlético Clube de Vermoil	2ª Divisão
13	201,00	GRQL	Grupo Recreativo da Quinta da Lomba	
14	198,00	AJS	Associação Cultural e Desportiva Jardim da Serra	
15	161,00	ADREP	Associação Desportiva, Rec e Educativa da Palhaça	
16	155,00	CAMG	Clube de Atletismo Marinha Grande - Imosonho	
17	152,50	ACDRA	Associação Cultural Desportiva e Rec Arneirense	
18	141,00	CASM	Clube De Atletismo Salesianos De Manique	
19	136,50	UDZA	União Desportiva e Recreativa da Zona Alta	
20	135,00	CAM-VC	Centro de Atletismo de Mazarefes	
21	132,50	CNRM	Clube de Natação de Rio Maior	
22	121,50	JDN	Juventude Desportiva das Neves	
23	117,50	JAM	Juventude Atlético Mozelense	
24	102,00	ADCPF	Academia Desportiva e Cultural da Praia da Falésia	
25	101,00	AAPL	Associação Académica Pinhalnovense	
26	96,00	ADRAB	Associação Desportiva e Recreativa de Águas Belas	
27	90,00	NAC	Núcleo de Atletismo de Cucujães	
28	68,50	CDFXXI	Clube Desportivo Faro XXI	
29	68,50	JDAL	Juventude Desportiva de Almansor - Associação	
30	54,50	MKED	Monte Kapa Escola Desporto	
31	21,00	GDL	Grupo Desportivo da Lourocoope	
32	6,00	CDQ	Centro Desportivo de Quarteira	

Notas:

Pontuam 43 equipas Masculinas e 32 equipas Femininas.

Não cumpriram com o mínimo de 7 atletas nas provas individuais os clubes:

2AP - CBA - JDAL - MKED

Forma de desempate entre os clubes JV e CCDR (ao abrigo do Artº 4º ponto 1 do RGC):

2 segundos lugares para o JV (400 metros e Altura)

1 segundo lugar para o CCDR (1.500 metros)

