



Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****60 Metros Planos**

Top

9,39

8,24	<b>RITA SANTOS</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	2ª Espinho 38009
8,32	<b>STEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	3ª Espinho 38009
8,42	<b>FLÁVIA RIBEIRO</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4ª Espinho 38009
8,45	+ 2,0 <b>ELISABETE PEREIRA</b>	96 INF	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	2ª Leiria 38026
8,56	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-01-2009	2ª Espinho 38006
8,57	<b>TERESA RESENDE</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	24-01-2009	2ª Pombal 24009
8,72	<b>CATARINA ANSELMO</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
8,84	<b>ANA ROCHA</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	2ª Aveiro 38033
8,96	<b>ANA MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	4ª Braga 47004
8,99	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	01-02-2009	1ª Espinho 38009
9,02	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
8,8	<b>MARGARIDA PEREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	28-03-2009	1ª Estarreja 38021
9,05	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-01-2009	5ª Espinho 38006
9,09	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	6ª Espinho 38006
9,10	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	2ª Espinho 38009
9,10	+ 1,6 <b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-04-2009	1ª Luso 38022
9,15	+ 1,6 <b>FÁTIMA GONÇALVES</b>	96 INF	Clube Desportivo Campinho	04-04-2009	2ª Luso 38022
9,20	+ 0,2 <b>ISABEL SILVA</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	14-06-2009	5ª Aveiro 38036
9,23	<b>INÊS SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2009	3ª Pombal 24009
9,30	<b>FABIANA SOUSA</b>	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	04-01-2009	8ª Espinho 38006
9,32	<b>RAQUEL SILVA</b>	98 BEN-B	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	2ª Aveiro 38033
9,34	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-01-2009	2ª Espinho 38006
9,34	<b>VANESSA COSTA</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4ª Espinho 38009
9,35	<b>RAQUEL NEVES</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	5ª Aveiro 38033
9,39	<b>DANIELA COUTO</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	2ª Espinho 38006
9,2	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	28-03-2009	1ª Estarreja 38021



Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****80 Metros Planos**

Top

1 2,33

<b>1 0,42</b>	+ 1,2	<b>RITA SANTOS</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	3ª	Albufeira 03020
<b>1 0,54</b>	+ 1,5	<b>STHEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-06-2009	1ª	Aveiro 38037
<b>1 0,63</b>	+ 1,5	<b>FLÁVIA RIBEIRO</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-06-2009	2ª	Aveiro 38037
<b>1 0,74</b>		<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	1ª	Aveiro 38033
<b>1 0,79</b>	+ 1,6	<b>MARIE CARVALHO</b>	94 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	2ª	Aveiro 38037
<b>1 0,88</b>	0,0	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	2ª	Luso 38022
<b>1 0,93</b>		<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	24-05-2009	2ª	Aveiro 38033
<b>1 1,04</b>	+ 1,6	<b>ELISABETE PEREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	1ª	Maia 41036
<b>1 1,21</b>	+ 1,6	<b>TERESA RESENDE</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	22-03-2009	1ª	Aveiro 38020
<b>1 1,30</b>	+ 1,6	<b>MÁRCIA CARDOSO</b>	94 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	22-03-2009	2ª	Aveiro 38020
<b>1 1,34</b>	+ 0,6	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	2ª	Luso 38022
<b>1 1,37</b>	+ 1,6	<b>JÉSSICA MATOS</b>	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	3ª	Aveiro 38020
<b>1 1,41</b>		<b>MICHEL SANCHEZ</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	1ª	Aveiro 38033
<b>1 1,50</b>	+ 1,3	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	29-07-2009	2ª	Aveiro 38041
<b>1 1,52</b>	+ 1,3	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	29-07-2009	3ª	Aveiro 38041
<b>1 1,60</b>	+ 0,6	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	18-04-2009	3ª	Aveiro 38024
<b>1 1,65</b>	0,0	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	3ª	Luso 38022
<b>1 1,69</b>	+ 0,8	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	18-04-2009	7ª	Aveiro 38024
<b>1 1,71</b>	+ 1,3	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	29-07-2009	4ª	Aveiro 38041
<b>1 1,76</b>	+ 1,5	<b>INÊS SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	5ª	Aveiro 38037
<b>1 1,86</b>	+ 1,0	<b>JÉSSICA COELHO</b>	94 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	22-03-2009	5ª	Aveiro 38020
<b>1 1,87</b>	+ 0,6	<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	05-04-2009	5ª	Luso 38022
<b>1 1,92</b>	+ 1,3	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	29-07-2009	5ª	Aveiro 38041
<b>1 1,96</b>	0,0	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	6ª	Luso 38022
<b>1 2,27</b>		<b>CARLA SILVA</b>	94 INI	Desportivo de Gondufe	24-05-2009	3ª	Aveiro 38033
<b>1 2,33</b>	+ 0,6	<b>PAULA SANTOS</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	18-04-2009	5ª	Aveiro 38024
<b>1 2,33</b>	+ 1,6	<b>STEPHANIE JESUS</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	4ª	Maia 41036

Q





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 100 Metros planos

Top

1 3,25

1 3,14	+ 1,5	<b>RITA SANTOS</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-06-2009	3ª	Luso 03031
1 3,25	- 1,9	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-06-2009	6ª	Luso 03031





### Femininos

## 150 Metros

Top 2 4,08

<b>2 0,48</b>	+ 2,0	<b>ELISABETE PEREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	08-07-2008	1ª	Viseu 35039
<b>2 1,65</b>	+ 0,6	<b>ANDREIA SANTOS</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	15-07-2009	2ª	Maia 41036
<b>2 2,09</b>	+ 1,5	<b>MARGARIDA PEREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	22-03-2009	1ª	Aveiro 38020
<b>2 2,20</b>	+ 1,5	<b>ANA ROCHA</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	22-03-2009	2ª	Aveiro 38020
<b>2 2,35</b>		<b>DANIELA COUTO</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	1ª	Espinho 38005
<b>2 2,47</b>	+ 1,5	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	3ª	Aveiro 38020
<b>2 2,50</b>	+ 1,5	<b>FÁTIMA GONÇALVES</b>	96 INF	Clube Desportivo Campinho	22-03-2009	4ª	Aveiro 38020
<b>2 2,75</b>	+ 1,5	<b>ANA BEATRIZ SILVA</b>	96 INF	Sport Clube Beira Mar	22-03-2009	5ª	Aveiro 38020
<b>2 2,98</b>	- 0,6	<b>ANA TAVARES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	1ª	Aveiro 38020
<b>2 3,09</b>		<b>ANDREIA OLIVEIRA</b>	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-12-2008	1ª	Espinho 38005
<b>2 3,15</b>	- 0,6	<b>ANA INÁCIO</b>	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	22-03-2009	2ª	Aveiro 38020
<b>2 3,44</b>		<b>ISA SILVA</b>	96 INF	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	28-12-2008	2ª	Espinho 38005
<b>2 3,49</b>	+ 1,3	<b>STEPHANIE JESUS</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	5ª	Maia 41036
<b>2 3,74</b>		<b>ANA PINHO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	28-12-2008	3ª	Espinho 38005
<b>2 3,92</b>	- 0,6	<b>CRISTIANA ANDRADE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	3ª	Aveiro 38020
<b>2 4,07</b>		<b>ISABEL SILVA</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	28-12-2008	2ª	Espinho 38005
<b>2 4,08</b>	+ 1,3	<b>CATARINA RELVAS</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	6ª	Maia 41036





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

				<b>200 Metros</b>		Top	<b>3 3,09</b>	
<b>2 7,59</b>	+ 0,3	<b>MARIE CARVALHO</b>	94 INI	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	3ª	Aveiro 38027	
<b>2 9,01</b>	+ 0,3	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	6ª	Aveiro 38027	TM
<b>2 9,01</b>	+ 0,3	<b>MICHEL SANCHEZ</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	03-05-2009	7ª	Aveiro 38027	TM
<b>3 1,49</b>	- 2,1	<b>SARA PEREIRA</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	03-05-2009	4ª	Aveiro 38027	q
<b>3 3,09</b>	+ 0,5	<b>ANDREIA SILVA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	5ª	Aveiro 38027	





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****250 Metros Planos**

Top

4 3,32

3 4,97	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	1ª Aveiro 38037	RD
3 5,63	<b>STEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-02-2009	1ª Espinho 38011	RN
3 5,65	<b>RITA SANTOS</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	2ª Aveiro 38037	
3 6,98	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	13-06-2009	3ª Aveiro 38037	
3 7,91	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-05-2009	1ª Póvoa de Varzim 41026	
3 8,01	<b>MÁRCIA CARDOSO</b>	94 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	13-06-2009	1ª Aveiro 38037	
3 8,25	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	08-07-2008	6ª Viseu 35039	
3 8,28	<b>TERESA RESENDE</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	13-02-2009	4ª Espinho 38011	
3 8,81	<b>DIANA AGUIAR</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	5ª Aveiro 38037	
3 9,06	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	28-12-2008	3ª Espinho 38005	
3 9,07	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	13-06-2009	6ª Aveiro 38037	
3 9,22	<b>JÉSSICA COELHO</b>	94 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	13-06-2009	1ª Aveiro 38037	
3 9,46	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-02-2009	2ª Espinho 38011	
3 9,60	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	13-06-2009	2ª Aveiro 38037	
3 9,71	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	13-02-2009	1ª Espinho 38011	
3 9,76	<b>MICHEL SANCHEZ</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	13-06-2009	3ª Aveiro 38037	
3 9,85	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	2ª Espinho 38005	
4 0,04	<b>SARA PEREIRA</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	4ª Espinho 38005	
4 0,54	<b>MARIANA TAVARES</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	13-06-2009	4ª Aveiro 38037	
4 0,90	<b>CÁTIA LIMA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	2ª Aveiro 38037	
4 1,17	<b>CRISTIANA OLIVEIRA</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	13-06-2009	3ª Aveiro 38037	
4 1,82	<b>INÊS SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	28-12-2008	4ª Espinho 38005	
4 2,17	<b>SALOMÉ SILVA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	28-12-2008	1ª Espinho 38005	
4 2,49	<b>FABIANA OLIVEIRA</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	13-06-2009	4ª Aveiro 38037	
4 3,09	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	28-12-2008	2ª Espinho 38005	
4 3,32	<b>ANDREIA SILVA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	13-06-2009	5ª Aveiro 38037	



Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 300 Metros Planos

Top

5 6,68

4 7,89	<b>DIANA AGUIAR</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2009	4ª Pombal 24009
4 9,37	<b>TERESA RESENDE</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	24-01-2009	2ª Pombal 24009
4 9,39	<b>MICHEL SANCHEZ</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-05-2009	5ª Aveiro 38027
5 0,60	<b>SARA PEREIRA</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
5 1,22	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
5 1,55	<b>VÂNIA RIBEIRO</b>	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	7ª Aveiro 38027
5 2,04	<b>ANA PINTO</b>	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	3ª Aveiro 38027
5 3,51	<b>SARA CRUZ</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-05-2009	4ª Aveiro 38027
5 5,27	<b>SORAIA SILVA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-05-2009	5ª Aveiro 38027
5 5,61	<b>INÊS MENDONÇA</b>	94 INI	Rio Largo Clube de Espinho	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
5 6,68	<b>ANA SILVA</b>	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	7ª Aveiro 38027





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****800 Metros**

Top 2 5 6,48

2 2 2,85	JÉSSICA MATOS	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
2 2 4,49	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	28-06-2009	2ª Luso 03031
2 2 6,07	SUSANA FONSECA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	3ª Aveiro 38033
2 2 6,48	PATRÍCIA TAVARES	95 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	3ª Aveiro 38037
2 2 8,48	DIANA AGUIAR	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-05-2009	4ª Aveiro 38033
2 3 9,27	VANESSA FERNANDES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	6ª Aveiro 38027
2 4 1,49	MICAELA SILVA	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	5ª Aveiro 38037
2 4 2,07	SARA PEREIRA	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	8ª Braga 47004
2 4 4,22	FLÁVIA COSTA	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	1ª Luso 38022
2 4 4,55	MARIANA TAVARES	94 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	7ª Aveiro 38027
2 4 4,85	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2009	6ª Espinho 38006
2 4 5,65	CRISTINA SILVA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	5ª Aveiro 38033
2 4 5,76	CÁTIA LIMA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	7ª Espinho 38006
2 4 5,82	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	05-04-2009	2ª Luso 38022
2 4 6,41	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	6ª Aveiro 38037
2 4 7,65	FABIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	03-05-2009	9ª Aveiro 38027
2 4 9,73	LISA RESENDE	94 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	7ª Aveiro 38037
2 4 9,95	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-04-2009	3ª Luso 38022
2 5 0,61	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	9ª Espinho 38006
2 5 0,68	SORAIA TAVARES	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	10ª Espinho 38006
2 5 2,06	CRISTIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	9ª Aveiro 38037
2 5 3,80	CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	4ª Luso 38022
2 5 4,18	SARA CRUZ	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	10ª Aveiro 38027
2 5 6,19	CÁTIA FARIA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	11ª Aveiro 38027
2 5 6,48	FILIPA SILVA	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	5ª Luso 38022



**Femininos****1.000 Metros**

Top 3 3 7,07

3 0 6,74	<b>JÉSSICA MATOS</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	4ª	Albufeira 03020
3 0 9,91	<b>SANDRA ALMEIDA</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 1 1,98	<b>SUSANA FONSECA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	3ª	Luso 38023
3 1 3,89	<b>DIANA AGUIAR</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	3ª	Aveiro 38024
3 1 8,21	<b>PATRÍCIA TAVARES</b>	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	4ª	Luso 38023
3 1 8,77	<b>TATIANA HENRIQUES</b>	97 INF	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	1ª	Aveiro 38033
3 2 1,25	<b>ANA RAQUEL CIRNE</b>	97 INF	A. C. Bunheirense	14-06-2009	2ª	Aveiro 38036
3 2 2,88	<b>ISA SILVA</b>	96 INF	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	3ª	Aveiro 38036
3 2 3,40	<b>ANDREIA OLIVEIRA</b>	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 2 5,29	<b>CLÁUDIA GOMES</b>	96 INF	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	5ª	Luso 38023
3 2 5,50	<b>MARIANA TAVARES</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2008	4ª	Espinho 38005
3 2 6,30	<b>MICAELA SILVA</b>	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	19-04-2009	5ª	Aveiro 38024
3 2 7,91	<b>ANDREIA SANTOS</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-03-2009	3ª	Aveiro 38018
3 2 8,25	<b>SARA PEREIRA</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	6ª	Luso 38023
3 2 8,88	<b>VANESSA FERNANDES</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	7ª	Luso 38023
3 3 0,48	<b>MARIA JOÃO BAPTISTA</b>	97 INF	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	5ª	Aveiro 38036
3 3 0,49	<b>FABIANA OLIVEIRA</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-03-2009	4ª	Aveiro 38018
3 3 1,19	<b>CÁTIA LIMA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	9ª	Luso 38023
3 3 1,85	<b>MARGARIDA PEREIRA</b>	96 INF	A. C. Bunheirense	05-04-2009	2ª	Luso 38022
3 3 3,08	<b>RAFAELA ALMEIDA</b>	97 INF	A. C. Bunheirense	24-05-2009	3ª	Aveiro 38033
3 3 4,89	<b>ELISABETE PEREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	23-05-2009	5ª	Braga 47034
3 3 5,03	<b>CRISTINA SILVA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	19-04-2009	8ª	Aveiro 38024
3 3 6,46	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	10ª	Luso 38023
3 3 6,79	<b>FÁTIMA GONÇALVES</b>	96 INF	Clube Desportivo Campinho	05-04-2009	3ª	Luso 38022
3 3 7,05	<b>ANA PINHO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	05-04-2009	4ª	Luso 38022
3 3 7,07	<b>SARA LEAL</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	7ª	Aveiro 38036



### Femininos

#### 1.500 Metros

Top 6 07,10

4 4 9,07	<b>SANDRA ALMEIDA</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	27-06-2009	5ª Luso 03031
4 5 2,00	<b>JÉSSICA MATOS</b>	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	27-06-2009	7ª Luso 03031
5 1 5,68	<b>SUSANA FONSECA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
5 2 5,67	<b>DIANA AGUIAR</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	5ª Aveiro 38027
5 3 4,62	<b>MICAELA SILVA</b>	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
5 4 0,60	<b>CÁTIA LIMA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	7ª Aveiro 38027
5 4 3,00	<b>MARIANA TAVARES</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	02-05-2009	8ª Aveiro 38027
5 4 3,44	<b>FABIANA OLIVEIRA</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-05-2009	9ª Aveiro 38027
5 4 8,0	<b>SORAIA SILVA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	4ª Aveiro 38037
6 0 3,1	<b>TÊNIA SOUSA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-06-2009	5ª Aveiro 38037
6 0 5,6	<b>FLÁVIA FERREIRA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	6ª Aveiro 38037
6 0 5,81	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	02-05-2009	11ª Aveiro 38027
6 0 7,1	<b>CLÁUDIA SANTOS</b>	95 INI	A D E C Macieira de Sarnes	13-06-2009	7ª Aveiro 38037





### Femininos

#### 60 M Barr.Ini.Fem-76

Top 1 6,02

9,73	<b>STEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	07-02-2009	1ª Alpiarça 03007
1 0,47	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	24-01-2009	3ª Pombal 24009
1 1,31	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	1ª Espinho 38003
1 1,34	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	01-02-2009	4ª Espinho 38009
1 1,58	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2008	2ª Espinho 38003
1 1,66	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	27-12-2008	1ª Espinho 38003
1 1,68	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-01-2009	4ª Pombal 24009
1 2,30	<b>INÊS SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	3ª Espinho 38003
1 2,54	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	2ª Espinho 38003
1 2,74	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	5ª Espinho 38009
1 2,89	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	4ª Espinho 38003
1 2,92	<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	4ª Espinho 38003
1 3,03	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	5ª Espinho 38003
1 3,39	<b>CARLA CABEÇA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	5ª Espinho 38003
1 3,42	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	3ª Espinho 38003
1 4,23	<b>JÉSSICA DUARTE</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	4ª Espinho 38003
1 6,02	<b>INÊS MENDONÇA</b>	94 INI	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2008	6ª Espinho 38003





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 80 M Barreiras-0,76

Top

1 8,04

1 2,51	+ 1,7	<b>STEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	1ª Aveiro 38024	
1 3,30	+ 1,7	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	19-04-2009	2ª Aveiro 38024	
1 3,48	+ 1,7	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	19-04-2009	3ª Aveiro 38024	
1 3,58	+ 1,7	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	4ª Aveiro 38024	
1 4,64	- 1,8	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	25-04-2009	3ª Guarda 63012	
1 4,82	+ 1,7	<b>JENNIFER GOMES</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	19-04-2009	5ª Aveiro 38024	
1 4,86	- 3,0	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	25-04-2009	4ª Guarda 63012	
1 5,33	+ 0,1	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	1ª Luso 38022	
1 5,67	+ 0,9	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	19-04-2009	3ª Aveiro 38024	Q
1 5,83	+ 0,9	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	19-04-2009	4ª Aveiro 38024	q
1 6,17	+ 2,0	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	3ª Luso 38022	
1 6,51	+ 2,0	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	4ª Luso 38022	
1 6,54	+ 0,1	<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	2ª Luso 38022	
1 6,76	+ 0,1	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	3ª Luso 38022	
1 7,54	+ 2,0	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	5ª Luso 38022	
1 8,04	+ 2,0	<b>JÉSSICA DUARTE</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	6ª Luso 38022	





**Femininos**

**250 M Barreiras-0,76**

Top

**4 5,13**

<b>3 9,10</b>	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	01-05-2009	1ª Leiria 38026
<b>4 0,07</b>	<b>STEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-05-2009	3ª Leiria 38026
<b>4 0,89</b>	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	2ª Leiria 38026
<b>4 1,25</b>	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-05-2009	4ª Leiria 38026
<b>4 2,71</b>	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	01-05-2009	1ª Leiria 38026
<b>4 2,83</b>	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	01-05-2009	2ª Leiria 38026
<b>4 3,84</b>	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-05-2009	2ª Póvoa de Varzim 41026
<b>4 3,99</b>	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	26-04-2009	2ª Luso 38025
<b>4 5,01</b>	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	14-06-2009	3ª Aveiro 38037
<b>4 5,13</b>	<b>MARIANA TAVARES</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	31-05-2009	3ª Póvoa de Varzim 41026





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 300 M Barreiras-0,76

Top 99 99,99

4 8,59	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	2ª Aveiro 38027
5 0,91	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	03-05-2009	3ª Aveiro 38027
5 1,64	<b>DIANA AGUIAR</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	1ª Aveiro 38027
5 1,95	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	28-06-2009	3ª Luso 03031
5 5,05	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	03-05-2009	2ª Aveiro 38027





### Femininos

#### 1.500 Met Obstáculos

Top 7 1 7,79

5 2 9,63	<b>DIANA AGUIAR</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	18-04-2009	1ª Aveiro 38024
5 3 6,71	<b>SUSANA FONSECA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	2ª Aveiro 38024
5 4 6,3	<b>MARIANA TAVARES</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	14-06-2009	2ª Aveiro 38037
5 5 1,7	<b>SARA PEREIRA</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	14-06-2009	3ª Aveiro 38037
6 0 2,5	<b>VANESSA FERNANDES</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	4ª Aveiro 38037
6 2 4,3	<b>CRISTINA SILVA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	5ª Aveiro 38037
6 4 9,2	<b>VILMA COELHO</b>	94 INI	Clube Desportivo Campinho	14-06-2009	6ª Aveiro 38037
7 0 9,0	<b>MELANIE MARQUES</b>	94 INI	Clube Desportivo Campinho	14-06-2009	7ª Aveiro 38037
7 1 7,79	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	5ª Aveiro 38024



**Femininos****Salto em Altura**

Top 1,15

1,49	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	4ª	Albufeira 03020
1,43	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	2ª	Luso 38022
1,40	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-03-2009	2ª	Aveiro 38018
1,37	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-03-2009	3ª	Aveiro 38018
1,37	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	18-04-2009	1ª	Aveiro 38024
1,35	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	4ª	Luso 38022
1,34	<b>GABRIELA BAPTISTA</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	3ª	Murtosa 38015
1,31	<b>PATRÍCIA MARTINS</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	3ª	Espinho 38009
1,31	<b>JENNIFER GOMES</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	4ª	Murtosa 38015
1,31	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	04-04-2009	7ª	Luso 38022
1,31	<b>STHEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-04-2009	6ª	Luso 38022
1,31	<b>INÊS SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	18-04-2009	4ª	Aveiro 38024
1,30	<b>ISABEL SILVA</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	10-06-2009	1ª	Palhaça 38035
1,28	<b>GABRIELA BATISTA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4ª	Espinho 38009
1,27	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	9ª	Luso 38022
1,25	<b>JÉSSICA DUARTE</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	12ª	Alcanena 20101
1,25	<b>CRISTIANA ANDRADE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-02-2009	1ª	Murtosa 38015
1,25	<b>VANESSA FERNANDES</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	4ª	Aveiro 38037
1,23	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	04-04-2009	10ª	Luso 38022
1,23	<b>ANA QUERIDO</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	2ª	Aveiro 38033
1,20	<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	3ª	Aveiro 38033
1,20	<b>CATARINA ANSELMO</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	2ª	Aveiro 38036
1,19	<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	12ª	Luso 38022
1,15	<b>SARA PEREIRA</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	28-02-2009	9ª	Murtosa 38015
1,15	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futebol Clube Cidade Lourosa	28-02-2009	3ª	Murtosa 38015
1,15	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	13ª	Luso 38022
1,15	<b>MARIANA SANTOS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	6ª	Aveiro 38033



Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### Salto Com Vara

Top

2,00

2,00

CLÁUDIA OLIVEIRA

95 INI

Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António

03-05-2009

2ª Aveiro 38027





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****Salto em Comprimento**

Top

**3,94**

4,88		<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
4,62	+ 0,6	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	1ª Aveiro 38024
4,58	+ 0,2	<b>STHEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	2ª Aveiro 38024
4,58	+ 0,1	<b>RITA SANTOS</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	5ª Aveiro 38027
4,48		<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	24-05-2009	2ª Aveiro 38033
4,47	+ 1,7	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	5ª Aveiro 38024
4,46	+ 0,3	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	26-04-2009	4ª Guarda 63012
4,44	+ 2,0	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-06-2009	5ª Aveiro 38037
4,43	- 1,4	<b>ANA ROCHA</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	1ª Palhaça 38035
4,37	+ 1,3	<b>CATARINA ANSELMO</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	1ª Aveiro 38036
4,35		<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	4ª Aveiro 38033
4,26	- 0,8	<b>ELISABETE PEREIRA</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	22-03-2009	1ª Aveiro 38020
4,24	+ 1,1	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	19-04-2009	6ª Aveiro 38024
4,23	+ 1,8	<b>TERESA SILVA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	6ª Aveiro 38037
4,17	+ 1,6	<b>JÉSSICA SILVA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	9ª Aveiro 38037
4,16	+ 1,5	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	14-06-2009	11ª Aveiro 38037
4,16	+ 1,1	<b>ANA SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	10ª Aveiro 38037
4,10		<b>INÊS SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	6ª Espinho 38003
4,09	+ 1,2	<b>VÂNIA RIBEIRO</b>	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	19-04-2009	8ª Aveiro 38024
4,08	+ 1,1	<b>FLÁVIA RIBEIRO</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	19-04-2009	9ª Aveiro 38024
4,05	+ 1,6	<b>JENNIFER GOMES</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-06-2009	12ª Aveiro 38037
4,02	0,0	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	9ª Luso 38022
3,96		<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	7ª Espinho 38003
3,95		<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-03-2009	1ª Estarreja 38021
3,94	+ 0,9	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	14-06-2009	14ª Aveiro 38037



Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### Triplo Salto

Top

9,49

**10,86** - 3,8 **FILIPA SILVA**  
**9,49** - 3,6 **INÊS BOLA**

94 INI  
94 INI

Futebol Clube Cidade Lourosa  
Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos

02-05-2009  
13-06-2009

1ª Aveiro 38027  
1ª Aveiro 38037





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****Lançamento Peso-3Kg**

Top

6,02

10,76	<b>ANDREIA GOMES</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	5ª	Albufeira 03020
9,49	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	1ª	Luso 38022
9,05	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	1ª	Espinho 38009
8,92	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	02-05-2009	8ª	Aveiro 38027
8,86	<b>FLAVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-06-2009	2ª	Aveiro 38037
8,78	<b>DIANA LARANJEIRA</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	01-02-2009	2ª	Espinho 38009
8,58	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	18-04-2009	4ª	Aveiro 38024
8,30	<b>TERESA RESENDE</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2008	1ª	Espinho 38003
7,89	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	4ª	Luso 38022
7,76	<b>JÉSSICA SILVA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	01-02-2009	5ª	Espinho 38009
7,60	<b>STHEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	5ª	Luso 38022
7,58	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-03-2009	9ª	Aveiro 38018
7,58	<b>DÉBORA GREGÓRIO</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-05-2009	1ª	Póvoa de Varzim 41026
7,35	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	7ª	Luso 38022
7,24	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	8ª	Luso 38022
7,18	<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	6ª	Espinho 38003
7,04	<b>MARIANA TAVARES</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2008	2ª	Espinho 38003
6,80	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	7ª	Aveiro 38024
6,71	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	10ª	Luso 38022
6,64	<b>VÂNIA RIBEIRO</b>	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	14-03-2009	12ª	Aveiro 38018
6,46	<b>BÁRBARA MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	11ª	Braga 47004
6,32	<b>ANA SOUSA</b>	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	3ª	Palhaça 38035
6,25	<b>ANA SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	6ª	Aveiro 38037
6,13	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	11ª	Luso 38022
6,11	<b>CARLA CABEÇA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	8ª	Espinho 38003
6,02	<b>TÊNIA SOUSA</b>	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	18-04-2009	8ª	Aveiro 38024





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

		Disco 0,750 Kg		Top	7,02
30,74	<b>FLAVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	2ª Palhaça 38035
30,18	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-05-2009	3ª Leiria 38026
26,44	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	4ª Leiria 38026
22,19	<b>ANDREIA GOMES</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	14-06-2009	3ª Aveiro 38037
21,50	<b>JÉSSICA SILVA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	14-06-2009	4ª Aveiro 38037
19,87	<b>DIANA LARANJEIRA</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	13-12-2008	1ª Aveiro 38002
17,54	<b>ANA SOUSA</b>	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	14-06-2009	5ª Aveiro 38037
16,98	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	13-12-2008	3ª Aveiro 38002
15,99	<b>DIANA NEVES</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	1ª Aveiro 38036
14,87	<b>DÉBORA GREGÓRIO</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-05-2009	2ª Póvoa de Varzim 41026
14,44	<b>ISABEL SILVA</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-06-2009	2ª Aveiro 38036
10,75	<b>RITA VILAR</b>	96 INF	Desportivo de Gondufe	13-06-2009	3ª Aveiro 38036
7,02	<b>CÁTIA FARIA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	6ª Aveiro 38037





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

				Disco 1 Kg	Top	0,00
24,77	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	3ª	Aveiro 38027
18,80	<b>ANDREIA GOMES</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-05-2009	6ª	Aveiro 38027
12,92	<b>DÉBORA GREGÓRIO</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-05-2009	8ª	Aveiro 38027
7,11	<b>CRISTINA SILVA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	10ª	Aveiro 38027





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### Lançam.Martelo-3Kg

Top

1 0,18

35,30	<b>ANDREIA GOMES</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-05-2009	1ª Aveiro 38027	RD
28,78	<b>DÉBORA GREGÓRIO</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	2ª Aveiro 38037	
26,10	<b>DIANA LARANJEIRA</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	21-03-2009	2ª Aveiro 38019	
14,20	<b>ANA SOUSA</b>	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	14-06-2009	3ª Aveiro 38037	
10,18	<b>CÁTIA FARIA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	4ª Aveiro 38037	





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos**

		<b>Dardo 500 Gr</b>		Top	0,00
33,33	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-04-2009	1ª Luso 38022
32,81	<b>FLAVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-06-2009	1ª Aveiro 38037
29,84	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	13-06-2009	2ª Aveiro 38037
29,13	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	3ª Aveiro 38037
18,41	<b>STHEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-04-2009	3ª Luso 38022
17,87	<b>CARLA CABEÇA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	24-05-2009	3ª Aveiro 38033
17,41	<b>DÉBORA GREGÓRIO</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	4ª Aveiro 38037
16,96	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	4ª Luso 38022
16,13	<b>JÉSSICA SILVA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	24-05-2009	4ª Aveiro 38033
15,78	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-12-2008	4ª Aveiro 38002
15,40	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	13-06-2009	5ª Aveiro 38037
14,82	<b>PAULA SANTOS</b>	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-03-2009	3ª Aveiro 38018
14,05	<b>CÁTIA LIMA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	7ª Aveiro 38037
13,79	<b>DIANA LARANJEIRA</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	21-03-2009	6ª Aveiro 38019
12,99	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	7ª Luso 38022
12,72	<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	8ª Luso 38022
12,61	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	14-03-2009	5ª Aveiro 38018
12,42	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	9ª Luso 38022
12,30	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	10ª Luso 38022
11,69	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	11ª Luso 38022
11,08	<b>ANA SÁ</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	9ª Aveiro 38037
10,01	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-04-2009	12ª Luso 38022
8,35	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	13ª Luso 38022
6,51	<b>CÁTIA FARIA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	6ª Aveiro 38033
3,66	<b>JÉSSICA DUARTE</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	14ª Luso 38022
0,00	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	04-04-2009	1999ª Luso 38022

SM





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### Dardo 600 Gr

Top

1 1,52

29,45	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	1ª Aveiro 38027
26,85	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
14,87	<b>JÉSSICA SILVA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
11,52	<b>ANA PINTO</b>	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	8ª Aveiro 38027





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****Triatlo - Iniciados**

Top

1 9,00

1357	<b>FILIPA SILVA</b> 446 563 348	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	27-12-2008	1ª Espinho 38003
1343	<b>STEPHANY SIMÕES</b> 398 616 329	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	2ª Espinho 38003
1235	<b>FABIANA FERREIRA</b> 350 460 425	95 INI	Desportivo de Gondufe	27-12-2008	3ª Espinho 38003
1143	<b>INÊS BOLA</b> 369 430 344	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-01-2009	4ª Pombal 24009
1140	<b>SORAIA TAVARES</b> 244 487 409	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	4ª Espinho 38003
1078	<b>FLÁVIA COSTA</b> 252 445 381	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-12-2008	5ª Espinho 38003
1051	<b>DANIELA CORREIA</b> 259 433 359	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	27-12-2008	6ª Espinho 38003
943	<b>INÊS SÁ</b> 331 343 269	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	7ª Espinho 38003
912	<b>ANA BARB. MARTINS</b> 336 311 265	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	8ª Espinho 38003
910	<b>MARGARETE MALCHIO</b> 299 264 347	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	9ª Espinho 38003
873	<b>JESSICA CLARA</b> 355 268 250	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	10ª Espinho 38003
746	<b>CARLA CABEÇA</b> 257 211 278	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	11ª Espinho 38003
706	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b> 244 251 211	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	12ª Espinho 38003
569	<b>ANA CASTRO</b> 151 208 210	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	13ª Espinho 38003
463	<b>JÉSSICA DUARTE</b> 148 130 185	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2008	14ª Espinho 38003
434	<b>SALOMÉ SILVA</b> 192 0 242	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	15ª Espinho 38003
235	<b>TÂNIA SOUSA</b> 0 0 235	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2008	16ª Espinho 38003
19	<b>INÊS MENDONÇA</b> 0 19 0	94 INI	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2008	17ª Espinho 38003





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

Triatlo Opcional						Top	3 3 8,00
1493	<b>FILIPA SILVA</b> 0 0 662 350 481	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	07-02-2009	11ª	Alpiarça 03007	
1436	<b>INÊS BOLA</b> 0 548 376 512	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	1ª	Espinho 38003	
1086	<b>TERESA RESENDE</b> 419 667 0 0	95 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2008	2ª	Espinho 38003	
681	<b>VANIA SILVA</b> 216 306 159 0	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2008	3ª	Espinho 38003	
614	<b>SARA PEREIRA</b> 206 408	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	5ª	Espinho 38003	
338	<b>MARIANA TAVARES</b> 338 0 0 0	94 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2008	4ª	Espinho 38003	





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

**Femininos****Heptatlo Iniciados**

Top 5 5 4,00

3152	+ 3,8	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	26-04-2009	3ª	Guarda 63012
		492 520 449 441 355 492					
		403					
3123	+ 2,3	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	2ª	Luso 38022
		568 233 502 611 418 392					
		399					
3122	+ 2,3	<b>STHEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	3ª	Luso 38022
		676 259 419 632 416 374					
		346					
3099	+ 2,3	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	05-04-2009	4ª	Luso 38022
		525 441 419 434 338 434					
		508					
2726	+ 2,3	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	5ª	Luso 38022
		471 191 544 451 384 350					
		335					
2643	+ 2,0	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	6ª	Luso 38022
		520 106 379 598 347 268					
		425					
2530	+ 2,0	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-04-2009	7ª	Luso 38022
		386 160 460 455 333 272					
		464					
2471	+ 0,6	<b>DANIELA CORREIA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	8ª	Luso 38022
		451 136 379 520 391 370					
		224					
2460	+ 2,3	<b>TERESA SARAMAGO</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	05-04-2009	9ª	Luso 38022
		532 0 340 507 315 425					
		341					
2403	+ 0,1	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	05-04-2009	10ª	Luso 38022
		344 194 544 377 312 357					
		275					
2163	+ 0,6	<b>MARGARETE MALCHIO</b>	94 INI	Escola Secundária Serafim Leite	05-04-2009	11ª	Luso 38022
		359 155 302 425 281 332					
		309					
2061	+ 2,0	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	12ª	Luso 38022
		404 150 231 422 250 316					
		288					
1984	+ 2,0	<b>ANA CASTRO</b>	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	05-04-2009	13ª	Luso 38022
		361 77 266 427 235 271					
		347					
1332	+ 2,0	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	14ª	Luso 38022
		290 147 0 344 159 280					
		112					
554	+ 2,0	<b>JÉSSICA DUARTE</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	15ª	Luso 38022
		252 0					
		302					





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 4 x 80 Metros

Top 9 9 9 9,99

4 1,32	<b>A A AVEIRO</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	4ª	Albufeira 03020
	<i>Stephany Simões (1994) / Inês Bola (1994) / Filipa Silva (1994) / Rita Santos (1994)</i>					
4 6,11	<b>A C D C VILA CESARI</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	1ª	Aveiro 38037
	<i>Diana Aguiar (1994) / Inês Sá (1994) / Ana Sá (1994) / Rita Santos (1994)</i>					
4 7,75	<b>A C BUNHEIRENSE</b>	95 INI	A. C. Bunheirense	11-04-2009	2ª	Aveiro 38037
	<i>Sandra Almeida (1995) / Mariana Esteves (1995) / Mariana Tavares (1994) / Teresa Saramago (1995)</i>					
4 8,03	<b>G D LOUROCOOP</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	11-04-2009	1ª	Aveiro 38037
	<i>Sara Filipa Santos (1994) / Carla Cabeça (1994) / Sara Cristina Santos (1994) / Soraia Tavares (1994)</i>					
4 9,15	<b>U D VALMAIOR</b>	94 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	3ª	Aveiro 38037
	<i>Tânia Pires (1995) / Patrícia Tavares (1995) / Ana Nogueira (1995) / Lisa Resende (1994)</i>					





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 3.000 Metros Marcha

Top 2 2 1 6,02

1 9 0 2,46	<b>SARA LEAL</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	1ª Aveiro 38036	
2 2 1 6,02	<b>FABIANA TOMÁS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	2ª Aveiro 38036	<





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 3 Km marcha

Top 2 2 4 7,00

19 17	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	08-02-2009	5ª Lourosa 38010
20 43	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	9ª Lourosa 38010
22 47	<b>SORAIA TAVARES</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	08-02-2009	12ª Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 4.000 Metros Marcha

Top 3 3 4 9,81

2 5 4 5,32	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-06-2009	1ª Aveiro 38037
2 7 4 8,43	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	2ª Aveiro 38037
2 9 2 7,22	<b>CARLA CABEÇA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	3ª Aveiro 38037
3 3 4 9,81	<b>CRISTINA SILVA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	4ª Aveiro 38037





Ranking 2009

Absoluto ( até Iniciados)

### Femininos

#### 5.000 Metros Marcha

Top 4 6 5 3,09

3 1 4 5,82	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	1ª Aveiro 38027	
3 4 2 5,51	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	2ª Aveiro 38024	X
3 8 2 9,91	<b>CARLA CABEÇA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	02-05-2009	4ª Aveiro 38027	
4 6 5 3,09	<b>CRISTINA SILVA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	5ª Aveiro 38027	<

