



Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

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

Top

9,51

8,20		<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-02-2009	6ª Pombal 03014	
8,23		<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2009	3ª Espinho 38008	Q
8,24		<b>RITA SANTOS</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	2ª Espinho 38009	
8,31		<b>ANA GOMES</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-02-2009	3ª Pombal 03008	
8,32		<b>STHEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	3ª Espinho 38009	
8,38		<b>TELMA NETO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	24-01-2009	5ª Espinho 03005	
8,40		<b>JOANA PINHO</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2009	2ª Espinho 38011	
8,41		<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	24-01-2009	1ª Pombal 24009	
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	
8,48		<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2009	5ª Espinho 38008	q
8,54		<b>KELLY OLIVEIRA</b>	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-01-2009	4ª Espinho 38006	
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	
8,68		<b>TÂNIA ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	03-01-2009	3ª Espinho 38006	
8,68		<b>ANA CRIST. CARVALH</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	3ª Pombal 03006	
8,69		<b>ALEXANDRA MARQUE</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2009	8ª Espinho 38007	
8,72		<b>CATARINA ANSELMO</b>	96 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	1ª Aveiro 38033	
8,74		<b>ANA ALMEIDA</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-01-2009	7ª Espinho 38008	
8,81		<b>CÁTIA RODRIGUES</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	03-01-2009	5ª Espinho 38006	
8,81		<b>ANA COSTA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	4ª Espinho 38011	
8,84		<b>ANA ROCHA</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	2ª Aveiro 38033	
8,86		<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	5ª Espinho 38006	
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>DANIELA ALMEIDA</b>	92 JUV	União Desportiva Valmaior	17-01-2009	7ª Espinho 38008	
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	
9,07		<b>LILIANA FERREIRA</b>	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-01-2009	3ª Espinho 38007	
9,08		<b>CÁTIA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	13-02-2009	5ª Espinho 38011	
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		<b>CATARINA VALENTE</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	09-01-2009	4ª Espinho 38007	
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	
9,38		<b>EKATERINA KORCHAGI</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	7ª Espinho 38006	
9,39		<b>DANIELA COUTO</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	2ª Espinho 38006	
9,41		<b>ANA PINHO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	24-05-2009	2ª Aveiro 38033	
9,42		<b>ANA QUERIDO</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-05-2009	3ª Aveiro 38033	
9,2		<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	28-03-2009	1ª Estarreja 38021	
9,46		<b>SUSANA FONSECA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	04-01-2009	2ª Espinho 38006	
9,50	+ 1,6	<b>CRISTIANA ANDRADE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	4ª Luso 38022	
9,51		<b>ANA TAVARES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	2ª Espinho 38009	TM
9,51	+ 0,1	<b>SOFIA LENAROVNA</b>	96 INF	Esc. Secundária Mealhada	14-06-2009	2ª Aveiro 38036	Q





### Femininos

#### 100 Metros planos

Top

1 5,95

1 2,71	+ 1,3	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	4ª	Albufeira 03020
1 2,80	+ 0,8	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	04-07-2009	8ª	Viseu 03032
1 2,92	+ 1,9	<b>TELMA NETO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	19-04-2009	2ª	Aveiro 38024
1 2,94	+ 1,9	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	19-04-2009	3ª	Aveiro 38024
1 2,97	+ 1,4	<b>ANA GOMES</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	30-05-2009	1ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
1 3,02	+ 1,9	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	19-04-2009	4ª	Aveiro 38024
1 2,9	- 1,2	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	1ª	Luso 30034
1 3,14	+ 1,5	<b>RITA SANTOS</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-06-2009	3ª	Luso 03031
1 3,31	+ 1,9	<b>CÁTIA RODRIGUES</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	19-04-2009	5ª	Aveiro 38024
1 3,39	0,0	<b>JOANA PINHO</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	09-05-2009	2ª	Luso 38028
1 3,56	+ 1,9	<b>KELLY OLIVEIRA</b>	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	6ª	Aveiro 38024
1 3,63	+ 1,9	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	19-04-2009	7ª	Aveiro 38024
1 3,63	+ 1,4	<b>ANA CRIST. CARVALH</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
1 3,87	+ 1,5	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-07-2009	7ª	Seia 63029
1 3,90	+ 1,9	<b>KATE SEABRA</b>	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	8ª	Aveiro 38024
1 4,02	0,0	<b>TÂNIA ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	09-05-2009	4ª	Luso 38028
1 4,54	- 1,9	<b>JÉSSICA PIRES</b>	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	3ª	Palhaça 38035
1 4,58	+ 0,1	<b>LILIANA FERREIRA</b>	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	19-04-2009	5ª	Aveiro 38024
1 4,65	- 1,9	<b>ANA COSTA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	4ª	Palhaça 38035
1 5,95	- 1,9	<b>MÁRCIA RIBEIRO</b>	93 JUV	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	5ª	Palhaça 38035



**Femininos****150 Metros**

Top

**2 6,77**

<b>1 9,92</b>	+ 1,0	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	1ª	Maia 41003
<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 2,89</b>	- 0,2	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	5ª	Maia 41003
<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
<b>2 4,32</b>	- 0,2	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	6ª	Maia 41003
<b>2 4,40</b>	+ 1,3	<b>CLÁUDIA RELVAS</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	7ª	Maia 41036
<b>2 4,45</b>	+ 0,7	<b>RAQUEL POÇAS</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	2ª	Maia 41003
<b>2 4,45</b>	- 0,6	<b>VERA GUIMARAES</b>	96 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	22-03-2009	4ª	Aveiro 38020
<b>2 4,84</b>	- 0,3	<b>SARA LEAL</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-06-2009	3ª	Coimbra 30035
<b>2 5,04</b>	+ 1,5	<b>JÉSSICA FONTES</b>	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	22-03-2009	6ª	Aveiro 38020
<b>2 5,11</b>		<b>FILIPA MOTA</b>	96 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	28-12-2008	3ª	Espinho 38005
<b>2 5,20</b>		<b>JÉSSICA SILVA</b>	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	2ª	Espinho 38005
<b>2 5,22</b>		<b>TELMA COELHO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	4ª	Espinho 38005
<b>2 5,39</b>		<b>ANGELINA MARQUES</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	28-03-2009	3ª	Braga 47026
<b>2 5,61</b>	- 0,6	<b>ANDREIA MOURA</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	22-03-2009	5ª	Aveiro 38020
<b>2 5,74</b>		<b>RAQUEL RODRIGUES</b>	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-12-2008	3ª	Espinho 38005
<b>2 6,51</b>	+ 0,6	<b>INÊS SILVA</b>	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	15-07-2009	8ª	Maia 41036
<b>2 6,77</b>	+ 0,4	<b>ANA RITA SOUSA</b>	94 INI	Clube Futebol União de Lamas	15-07-2009	8ª	Maia 41036





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

**Femininos****200 Metros**

Top

**3 7,91**

<b>2 5,70</b>	- 1,3	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	1ª Aveiro 38039	
<b>2 6,1</b>	+ 1,6	<b>CÁTIA RODRIGUES</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	11-06-2009	1ª Luso 30034	
<b>2 6,70</b>	+ 1,1	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	19-04-2009	2ª Braga 47030	
<b>2 6,84</b>	- 1,3	<b>TELMA NETO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	21-06-2009	2ª Aveiro 38039	
<b>2 7,33</b>		<b>JOANA PINHO</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	08-02-2009	1ª Pombal 03008	
<b>2 7,53</b>	- 1,3	<b>ANA ALMEIDA</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	21-06-2009	4ª Aveiro 38039	
<b>2 7,58</b>		<b>KELLY OLIVEIRA</b>	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	25-01-2009	4ª Espinho 03005	
<b>2 7,59</b>	+ 0,3	<b>MARIE CARVALHO</b>	94 INI	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	3ª Aveiro 38027	
<b>2 7,4</b>	+ 1,7	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-06-2009	1ª Luso 30034	
<b>2 7,77</b>	- 3,8	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	25-04-2009	1ª Guarda 63012	
<b>2 8,35</b>	- 2,1	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	22-03-2009	1ª Aveiro 38020	
<b>2 8,48</b>	+ 0,1	<b>ANA CRIST. CARVALH</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0	
<b>2 8,52</b>	- 2,1	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	2ª Aveiro 38020	
<b>2 8,69</b>	- 2,2	<b>ANA GOMES</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	5ª Luso 38028	
<b>2 8,84</b>	+ 0,3	<b>KATE SEABRA</b>	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-05-2009	5ª 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>MICHELE SANCHEZ</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	03-05-2009	7ª Aveiro 38027	TM
<b>2 9,17</b>		<b>ANA COSTA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2009	1ª Espinho 38007	
<b>2 9,32</b>	- 1,1	<b>JOANA MENDES</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	10-05-2009	4ª Luso 38028	q
<b>2 9,42</b>	+ 0,5	<b>MICHEL SANCHEZ</b>	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	03-05-2009	4ª Aveiro 38027	q
<b>2 9,53</b>	- 1,1	<b>TÂNIA ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	10-05-2009	5ª Luso 38028	
<b>2 9,57</b>	+ 0,6	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	19-04-2009	2ª Braga 47030	
<b>2 9,90</b>	+ 2,0	<b>EKATERINA KORCHAGI</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	4ª Luso 38022	
<b>3 0,22</b>		<b>CÁTIA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	16-01-2009	3ª Espinho 38007	
<b>3 0,24</b>	0,0	<b>CAROLINA PANDEIRAD</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-04-2009	3ª Luso 38025	
<b>3 0,90</b>		<b>SARA MENDES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	04-01-2009	5ª Espinho 38006	
<b>3 0,98</b>		<b>MARIANA SILVA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2009	5ª Espinho 38007	
<b>3 1,01</b>	- 0,2	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	3ª Maia 41035	
<b>3 1,25</b>	- 2,1	<b>CÁTIA FERREIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	5ª Aveiro 38034	
<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 1,63</b>	- 2,1	<b>ELIANA SANTOS</b>	93 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	22-03-2009	4ª Aveiro 38020	
<b>3 1,75</b>	0,0	<b>LILIANA FERREIRA</b>	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	25-04-2009	4ª Luso 38025	
<b>3 1,96</b>	- 2,1	<b>DIANA COSTA</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	6ª Aveiro 38034	
<b>3 2,09</b>	0,0	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	4ª Luso 38025	
<b>3 3,09</b>	+ 0,5	<b>ANDREIA SILVA</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	5ª Aveiro 38027	
<b>3 3,28</b>	+ 2,0	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	04-04-2009	5ª Luso 38022	
<b>3 7,91</b>	- 2,1	<b>TATIANA SANTOS</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	22-03-2009	5ª Aveiro 38020	





### Femininos

#### 300 Metros Planos

Top

5 6,68

4 1,06	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-06-2009	4ª	Luso 03031
4 3,4	<b>CÁTIA RODRIGUES</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	10-06-2009	1ª	Luso 30034
4 4,14	<b>KELLY OLIVEIRA</b>	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	28-12-2008	2ª	Espinho 38005
4 5,17	<b>JÉSSICA PIRES</b>	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-06-2008	1ª	Seia 63020
4 5,64	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	24-01-2009	1ª	Pombal 24009
4 6,13	<b>KATE SEABRA</b>	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	02-05-2009	4ª	Aveiro 38027
4 6,21	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-01-2009	2ª	Pombal 24009
4 7,89	<b>DIANA AGUIAR</b>	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2009	4ª	Pombal 24009
4 8,92	<b>SARA COUTO</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	28-12-2008	4ª	Espinho 38005
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
4 9,57	<b>CÁTIA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	28-12-2008	5ª	Espinho 38005
4 9,96	<b>CÁTIA LOPES</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	5ª	Aveiro 38024
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 3,25	<b>ANA CATARINA COSTA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	6ª	Espinho 38005
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





### Femininos

#### 400 Metros Planos

Top

7 6,52

5 9,57	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	11-07-2009	2ª Lisboa (Univ) 03033
6 1,11	<b>ANA ALMEIDA</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	20-06-2009	2ª Aveiro 38039
6 3,78	<b>JOANA MENDES</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	17-01-2009	2ª Espinho 38008
6 4,12	<b>JÉSSICA PIRES</b>	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
6 4,90	<b>KATE SEABRA</b>	93 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-05-2009	6ª Maia 41023
6 6,21	<b>JOANA PINHO</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2009	3ª Espinho 38011
6 6,88	<b>ANA PAULA SOUSA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2009	4ª Espinho 38008
6 7,04	<b>CARLA VIEIRA</b>	91 JUN	A. C. Bunheirense	09-01-2009	1ª Espinho 38007
6 7,17	<b>ANA CRIST. CARVALH</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	3ª Luso 38030
6 7,57	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	1ª Espinho 38006
6 8,14	<b>NADINE LEITE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	3ª Espinho 03002
6 8,40	<b>CÁTIA FERREIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	2ª Luso 38028
6 8,55	<b>MARIANA SILVA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	1ª Espinho 38006
6 8,62	<b>MARINA SILVA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2009	4ª Espinho 38011
6 8,74	<b>SARA MENDES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	2ª Espinho 38007
6 9,49	<b>ANA COSTA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	5ª Espinho 38011
6 9,78	<b>LUIA ANDRADE</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	5ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
7 0,36	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	3ª Espinho 38006
7 1,10	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	3ª Luso 38028
7 3,96	<b>JOANA PESSOA</b>	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	03-01-2009	4ª Espinho 38006
7 4,32	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	6ª Espinho 38005
7 5,47	<b>MÓNICA SILVA</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	31-01-2009	3ª Pombal 03006
7 5,93	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	5ª Espinho 38006
7 6,52	<b>JOANA BASTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	6ª Espinho 38005



**Femininos****800 Metros**

Top 2 5 9,87

2 2 2,85	JÉSSICA MATOS	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
2 2 3,76	DÉBORA SANTOS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-06-2009	4ª Luso 38038
2 2 4,49	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	28-06-2009	2ª Luso 03031
2 2 6,07	JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	18-01-2009	1ª Espinho 38008
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 7,12	JÉSSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	2ª Aveiro 38027
2 2 7,96	NADINE LEITE	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	5ª Pombal 03006
2 2 8,36	ANA PINTO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-07-2009	2ª Seia 63029
2 2 8,48	DIANA AGUIAR	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-05-2009	4ª Aveiro 38033
2 2 9,00	ANA ALMEIDA	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-06-2009	6ª Luso 38038
2 3 0,23	SARA BARRETO	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-06-2009	8ª Luso 38038
2 3 0,69	ANA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2009	6ª Pombal 03006
2 3 0,70	LUIISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 3 1,63	SUSANA ROSA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	16-01-2009	1ª Espinho 38007
2 3 1,93	ANA PAULA SOUSA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	25-01-2009	6ª Espinho 03005
2 3 3,76	CARLA VIEIRA	91 JUN	A. C. Bunheirense	16-01-2009	3ª Espinho 38007
2 3 4,82	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	21-06-2009	6ª Aveiro 38039
2 3 9,01	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	08-07-2008	7ª Viseu 35039
2 3 9,27	VANESSA FERNANDES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	6ª Aveiro 38027
2 4 0,15	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	2ª Pombal 03006
2 4 0,29	CATARINA AMORIM	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	26-04-2009	1ª Guarda 63012
2 4 0,53	SARA COUTO	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	04-01-2009	3ª Espinho 38006
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 3,61	JOANA PESSOA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	31-01-2009	3ª Pombal 03006
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 5,88	MARIANA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	4ª Espinho 38006
2 4 6,35	MÓNICA SILVA	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	4ª Espinho 38007
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 8,37	ANA RODRIGUES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-04-2009	2ª Luso 38025
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 2,36	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	1ª Luso 38025
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 5,55	DIANA VEIGAS	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	19-04-2009	3ª Aveiro 38024
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
2 5 6,86	DIANA COSTA	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2009	6ª Espinho 38007
2 5 6,89	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	05-04-2009	2ª Luso 38022
2 5 8,00	CARLA SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-03-2009	3ª Aveiro 38018
2 5 8,21	ANA GONÇALO	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	19-04-2009	4ª Aveiro 38024
2 5 9,87	CATARINA SILVA	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	4ª Luso 38025





## Femininos

## 1.000 Metros

Top 3 4 6,55

3 0 6,74	JÉSSICA MATOS	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	4ª	Albufeira 03020
3 0 8,75	DÉBORA SANTOS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	11-04-2009	1ª	Luso 38023
3 0 9,91	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 1 1,98	SUSANA FONSECA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	3ª	Luso 38023
3 1 2,01	ANA PINTO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	29-07-2009	1ª	Aveiro 38041
3 1 3,89	DIANA AGUIAR	94 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	3ª	Aveiro 38024
3 1 4,42	CARLA VIEIRA	91 JUN	A. C. Bunheirense	27-12-2008	4ª	Espinho 38005
3 1 5,31	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 1 5,49	JÉSSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	1ª	Aveiro 38033
3 1 6,80	JOANA MENDES	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	11-04-2009	3ª	Luso 38023
3 1 8,21	PATRÍCIA TAVARES	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	4ª	Luso 38023
3 1 8,77	TATIANA HENRIQUES	97 INF	Centro Recreativo Estarreja	24-05-2009	1ª	Aveiro 38033
3 1 8,81	LUISA ANDRADE	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	3ª	Aveiro 38033
3 2 1,16	SARA BARRETO	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	11-04-2009	4ª	Luso 38023
3 2 1,25	ANA RAQUEL CIRNE	97 INF	A. C. Bunheirense	14-06-2009	2ª	Aveiro 38036
3 2 2,88	ISA SILVA	96 INF	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	14-06-2009	3ª	Aveiro 38036
3 2 3,40	ANDREIA OLIVEIRA	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	2ª	Luso 38023
3 2 5,07	CÁTIA FERREIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	5ª	Luso 38023
3 2 5,29	CLÁUDIA GOMES	96 INF	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	5ª	Luso 38023
3 2 5,50	MARIANA TAVARES	94 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2008	4ª	Espinho 38005
3 2 6,30	MICAELA SILVA	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	19-04-2009	5ª	Aveiro 38024
3 2 7,23	DORA FERREIRA	93 JUV	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	6ª	Luso 38023
3 2 7,91	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-03-2009	3ª	Aveiro 38018
3 2 7,96	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	7ª	Espinho 38005
3 2 8,25	SARA PEREIRA	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	6ª	Luso 38023
3 2 8,55	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2008	8ª	Espinho 38005
3 2 8,88	VANESSA FERNANDES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	7ª	Luso 38023
3 3 0,48	MARIA JOÃO BAPTISTA	97 INF	Centro Recreativo Estarreja	14-06-2009	5ª	Aveiro 38036
3 3 0,49	FABIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-03-2009	4ª	Aveiro 38018
3 3 1,19	CÁTIA LIMA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	9ª	Luso 38023
3 3 1,85	MARGARIDA PEREIRA	96 INF	A. C. Bunheirense	05-04-2009	2ª	Luso 38022
3 3 3,08	RAFAELA ALMEIDA	97 INF	A. C. Bunheirense	24-05-2009	3ª	Aveiro 38033
3 3 4,89	ELISABETE PEREIRA	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	23-05-2009	5ª	Braga 47034
3 3 5,03	CRISTINA SILVA	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	19-04-2009	8ª	Aveiro 38024
3 3 6,46	CLÁUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	10ª	Luso 38023
3 3 6,79	FÁTIMA GONÇALVES	96 INF	Clube Desportivo Campinho	05-04-2009	3ª	Luso 38022
3 3 7,05	ANA PINHO	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	05-04-2009	4ª	Luso 38022
3 3 7,07	SARA LEAL	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	14-06-2009	7ª	Aveiro 38036
3 3 7,08	TELMA FONSECA	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	4ª	Aveiro 38020
3 3 7,13	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	9ª	Aveiro 38024
3 3 7,57	MÓNICA SILVA	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	10ª	Espinho 38005
3 3 8,33	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	11-04-2009	11ª	Luso 38023
3 3 8,80	ANA BARBOSA	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	14-06-2009	8ª	Aveiro 38036
3 3 9,85	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	12ª	Luso 38023
3 4 0,32	CRISTIANA OLIVEIRA	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	11-04-2009	14ª	Luso 38023
3 4 0,91	RUTE SILVA	97 INF	A D E C Macieira de Sarnes	14-06-2009	9ª	Aveiro 38036
3 4 1,85	DANIELA COUTO	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	5ª	Luso 38022
3 4 4,59	MARIANA MOREIRA	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	4ª	Espinho 38005
3 4 4,95	JÉSSICA SILVA	96 INF	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	12ª	Luso 38023
3 4 5,63	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	11-04-2009	18ª	Luso 38023
3 4 6,03	CATARINA BARBOSA	96 INF	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	22-03-2009	6ª	Aveiro 38020
3 4 6,54	SARA CRUZ	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	19-04-2009	13ª	Aveiro 38024
3 4 6,55	ANA ROCHA	96 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	7ª	Luso 38022



**Femininos****1.500 Metros**

Top 6 3 2,48

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 0 1,10	<b>SUSANA ROSA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	09-01-2009	3ª	Espinho 38007
5 0 3,28	<b>DÉBORA SANTOS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
5 0 3,65	<b>SARA BARRETO</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	3ª	Aveiro 38034
5 0 5,40	<b>CARLA VIEIRA</b>	91 JUN	A. C. Bunheirense	09-05-2009	2ª	Luso 38028
5 0 6,22	<b>NADINE LEITE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2009	11ª	Espinho 03005
5 0 8,05	<b>CÁTIA LOPES</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	3ª	Luso 38028
5 0 8,19	<b>ANA PINTO</b>	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	09-05-2009	4ª	Luso 38028
5 1 5,63	<b>LUIISA ANDRADE</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	5ª	Aveiro 38034
5 1 5,68	<b>SUSANA FONSECA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	2ª	Aveiro 38027
5 1 8,47	<b>ANA SOUSA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-02-2009	5ª	Pombal 03010
5 2 0,47	<b>SARA COUTO</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	09-01-2009	5ª	Espinho 38007
5 2 1,03	<b>ANA ROSA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	8ª	Espinho 38006
5 2 1,43	<b>CATIA LOPES</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
5 2 3,86	<b>JOANA MENDES</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	4ª	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 2 9,79	<b>CARLA SANTOS</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-05-2009	7ª	Luso 38028
5 3 1,26	<b>RUTE SILVA</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	03-01-2009	12ª	Espinho 38006
5 3 3,59	<b>ANA LÚCIA FARIA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	13ª	Espinho 38006
5 3 4,07	<b>DIANA BRAGA</b>	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2009	14ª	Espinho 38006
5 3 4,62	<b>MICAELA SILVA</b>	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	02-05-2009	6ª	Aveiro 38027
5 3 6,65	<b>ANA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-04-2009	10ª	Braga 47030
5 4 0,45	<b>MÓNICA SILVA</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2009	9ª	Espinho 38007
5 4 0,60	<b>CÁTIA LIMA</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	7ª	Aveiro 38027
5 4 2,33	<b>MARIANA SILVA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	22-03-2009	2ª	Aveiro 38020
5 4 3,00	<b>MARIANA TAVARES</b>	94 INI	A. C. Bunheirense	02-05-2009	8ª	Aveiro 38027
5 4 3,05	<b>CÁTIA FERREIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-05-2009	22ª	Maia 41023
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 3,45	<b>JOANA PESSOA</b>	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-01-2009	10ª	Espinho 38007
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
6 0 7,36	<b>DIANA VEIGAS</b>	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	02-05-2009	12ª	Aveiro 38027
6 1 9,37	<b>ANA GONÇALO</b>	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2009	11ª	Espinho 38007
6 3 2,48	<b>ANDREIA COELHO</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	30-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 2000 Metros

Top 7 3 3,72

7 3 3,72

ANA ROSA SANTOS

91 JUN

Juventude Atlético Mozelense

20-12-2008

2ª Maia 41003





### Femininos

#### 3.000 Metros

Top 1 4 5 3,62

1 0 5 4,07	<b>CÁTIA LOPES</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	25-01-2009	9ª Espinho 03005
1 1 0 0,06	<b>SUSANA ROSA</b>	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	07-06-2009	1ª Aveiro 38034
1 1 0 4,34	<b>SARA BARRETO</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-06-2009	2ª Aveiro 38034
1 1 0 5,57	<b>CARLA VIEIRA</b>	91 JUN	A. C. Bunheirense	10-05-2009	1ª Luso 38028
1 1 0 6,22	<b>DÉBORA SANTOS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	19-04-2009	1ª Aveiro 38024
1 1 1 7,27	<b>SARA COUTO</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	18-01-2009	11ª Espinho 38008
1 1 2 3,26	<b>ANA ROSA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-01-2009	12ª Espinho 38008
1 1 2 4,00	<b>NADINE LEITE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-05-2009	4ª Luso 38028
1 1 2 6,28	<b>ANA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	15ª Pombal 03006
1 1 4 2,08	<b>CATIA LOPES</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	3ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
1 1 4 5,59	<b>LUISA ANDRADE</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	4ª Luso 38030
1 1 4 9,47	<b>RUTE SILVA</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	4ª Espinho 38007
1 1 5 0,55	<b>JOANA BASTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	8ª Espinho 38006
1 1 5 9,82	<b>CARLA SANTOS</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-05-2009	6ª Luso 38028
1 2 1 3,66	<b>CÁTIA FERREIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	5ª Luso 38030
1 2 1 4,32	<b>ANA LÚCIA FARIA</b>	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	04-01-2009	11ª Espinho 38006
1 2 2 1,68	<b>DORA FERREIRA</b>	93 JUV	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	3ª Aveiro 38027
1 2 4 5,21	<b>DIANA BRAGA</b>	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-06-2009	9ª Aveiro 38034
1 2 4 9,28	<b>ANDREIA COELHO</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2009	17ª Pombal 03006
1 2 5 6,18	<b>ANA OLIVEIRA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	10ª Aveiro 38034
1 2 5 7,55	<b>MÓNICA SILVA</b>	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-05-2009	6ª Aveiro 38027
1 3 1 7,11	<b>DIANA COSTA</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	8ª Luso 38028
1 3 4 2,98	<b>DIANA VEIGAS</b>	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	03-05-2009	7ª Aveiro 38027
1 4 5 3,62	<b>DIANA OLIVEIRA</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	31-01-2009	18ª Pombal 03006





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 5.000 Metros

Top 2 1 2 9,66

2 0 4 0,65	<b>LUISA ANDRADE</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	08-07-2008	3ª	Viseu 35039
2 1 2 1,34	<b>CARLA SANTOS</b>	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	7ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 1 2 9,66	<b>ANA ROSA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-06-2009	5ª	Aveiro 38039





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 10.000 Metros

Top 4 4 1 1,42

4 2 5 3,35	<b>NADINE LEITE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	6ª Luso 38023
4 4 1 1,42	<b>ANA ROSA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	7ª Luso 38023





**Femininos**

**60 M Barreiras-0.84**

Top

1 7,99

1 0,26	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	18-01-2009	3ª Espinho 38008	q
1 0,54	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	18-01-2009	4ª Espinho 38008	
1 0,68	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	3ª Pombal 03006	
1 0,71	<b>TERESA PAULO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	1ª Espinho 38006	
1 0,88	<b>LILIANA FERREIRA</b>	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	18-01-2009	5ª Espinho 38008	
1 0,93	<b>CÁTIA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	18-01-2009	4ª Espinho 38008	
1 0,99	<b>ANA COSTA</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	16-01-2009	3ª Espinho 38007	
1 1,31	<b>EKATERINA KORCHAGI</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	8ª Espinho 38006	
1 2,35	<b>JOANA PESSOA</b>	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	16-01-2009	5ª Espinho 38007	
1 2,48	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	04-01-2009	4ª Espinho 38006	
1 2,72	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	04-01-2009	5ª Espinho 38006	
1 2,73	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	7ª Espinho 03002	
1 2,88	<b>RAQUEL ALVES</b>	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	16-01-2009	5ª Espinho 38007	
1 3,67	<b>ALEXANDRA MARQUE</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	4ª Espinho 38004	
1 7,99	<b>MARIANA SILVA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	5ª Espinho 38004	





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 100 M Barreiras-0.84

Top

2 2,60

<b>1 7,21</b>	+ 1,0	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	3 <sup>a</sup>	Luso 38031
<b>1 7,41</b>	- 2,0	<b>TELMA NETO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	07-06-2009	1 <sup>a</sup>	Aveiro 38034
<b>1 7,97</b>	- 2,0	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	2 <sup>a</sup>	Aveiro 38034
<b>2 1,51</b>	- 2,0	<b>JOANA PESSOA</b>	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	21-06-2009	4 <sup>a</sup>	Aveiro 38039
<b>2 2,60</b>	- 2,0	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	07-06-2009	4 <sup>a</sup>	Aveiro 38034





**Femininos**

**400 M Barreiras-0.76**

Top 1 3 4,37

6 9,82	<b>KELLY OLIVEIRA</b>	92 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-07-2009	5ª Lisboa (Univ) 03033
1 1 8,58	<b>ANA COSTA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	2ª Luso 38028
1 2 2,54	<b>SARA MENDES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	5ª Luso 38030
1 2 2,56	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	7ª Maia 41035
1 2 3,22	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	09-05-2009	3ª Luso 38028
1 2 5,29	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	4ª Luso 38028
1 2 5,67	<b>JOANA PESSOA</b>	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-05-2009	5ª Luso 38028
1 2 5,92	<b>NÁDIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	8ª Maia 41035
1 2 6,75	<b>RUTE SILVA</b>	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
1 3 4,37	<b>DIANA OLIVEIRA</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-05-2009	6ª Luso 38028





### Femininos

#### 3.000 Met Obstáculos

Top 15 09,62

12 4 7,81	<b>ANA ROSA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	1ª Luso 38028
12 5 1,76	<b>LUISA ANDRADE</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-07-2009	10ª Lisboa (Univ) 03033
13 0 2,37	<b>ANA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	3ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
14 0 7,01	<b>ANA SOUSA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-06-2009	5ª Leiria 03028
14 3 3,69	<b>ANA PAULA SOUSA</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	5ª Aveiro 38039
14 3 7,61	<b>DIANA COSTA</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	2ª Luso 38028
14 5 1,69	<b>SARA MENDES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	4ª Aveiro 38034
15 0 9,62	<b>JOANA PESSOA</b>	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	06-06-2009	5ª Aveiro 38034



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

Top

1,06

1,56	<b>ALEXANDRA MARQUE</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	2ª Espinho 38004
1,49	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	4ª Albufeira 03020
1,46	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	1ª Espinho 38003
1,46	<b>EKATERINA KORCHAGI</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-05-2009	1ª Aveiro 38027
1,43	<b>CAROLINA PANDEIRAD</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-03-2009	1ª Coimbra 30023
1,43	<b>PATRICIA SÁ</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	2ª Luso 38022
1,43	<b>LILIANA FERREIRA</b>	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
1,42	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	1ª Luso 38025
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
1,35	<b>ELIANA SANTOS</b>	93 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	3ª Aveiro 38027
1,34	<b>GABRIELA BAPTISTA</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	3ª Murtoza 38015
1,34	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	25-04-2009	3ª Luso 38025
1,32	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	04-04-2009	3ª Luso 38022
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 Murtoza 38015
1,31	<b>STEPHANY SIMÕES</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-04-2009	6ª Luso 38022
1,31	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	04-04-2009	7ª 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>ANA COSTA</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	9ª Alcanena 20101
1,30	<b>TERESA PAULO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	4ª Espinho 38003
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
1,27	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	2ª Luso 38025
1,26	<b>CRISTIANA CARDOSO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-02-2009	2ª Murtoza 38015
1,25	<b>JÉSSICA DUARTE</b>	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	12ª Alcanena 20101
1,25	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	23-11-2008	11ª Alcanena 20101
1,25	<b>CRISTIANA ANDRADE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	28-02-2009	1ª Murtoza 38015
1,25	<b>MÉLANIE DINIS</b>	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	02-05-2009	4ª Aveiro 38027
1,25	<b>VANESSA FERNANDES</b>	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-06-2009	4ª Aveiro 38037
1,24	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2009	5ª Espinho 38007
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>ANA CATARINA COSTA</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-02-2009	5ª Murtoza 38015
1,20	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	04-04-2009	5ª Luso 38022
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 Murtoza 38015
1,15	<b>CRISTIANA MENDES</b>	97 INF	Futebol Clube Cidade Lourosa	28-02-2009	3ª Murtoza 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
1,14	<b>CÁTIA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	8ª Espinho 38003
1,14	<b>SARA COUTO</b>	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2008	7ª Espinho 38003
1,11	<b>ANA BARB. MARTINS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	14ª Luso 38022
1,10	<b>SARA TAVARES</b>	96 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	28-02-2009	5ª Murtoza 38015
1,10	<b>CAROLINA SARABAND</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-02-2009	4ª Murtoza 38015
1,10	<b>ANGELINA MARQUES</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	5ª Palhaça 38035
1,06	<b>INÊS RODRIGUES</b>	98 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	1ª Aveiro 38020



Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

		Salto Com Vara			Top	2,00
2,96	<b>MARIANA PANDEIRADA</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	2ª	Seia 63029
2,70	<b>CAROLINA PANDEIRAD</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-07-2009	2ª	Lisboa (Univ) 03033
2,40	<b>CRISTIANA CARDOSO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2009	7ª	Espinho 03005
2,00	<b>CLÁUDIA OLIVEIRA</b>	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	2ª	Aveiro 38027



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

Top

3,74

5,16	+ 0,2	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	18-04-2009	1ª Aveiro 38024
5,11	- 1,6	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	2ª Palhaça 38035
5,08	+ 0,2	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	2ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
4,91	- 2,5	<b>CAROLINA PANDEIRAD</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-06-2009	3ª Aveiro 38039
4,88		<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	24-05-2009	1ª Aveiro 38033
4,79	- 1,4	<b>TERESA PAULO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-07-2008	7ª Lagos 02061
4,75	+ 0,9	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	17-06-2009	3ª Luso 38038
4,66	- 2,4	<b>MARIANA PANDEIRADA</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-06-2009	3ª Aveiro 38034
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
4,56		<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	3ª Braga 47004
4,54		<b>CRISTIANA CARDOSO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2009	14ª Espinho 38008
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
4,38	- 1,1	<b>EKATERINA KORCHAGI</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	4ª Luso 38022
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
4,31	+ 0,8	<b>LILIANA FERREIRA</b>	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	03-05-2009	7ª Aveiro 38027
4,28	+ 0,2	<b>CÁTIA RODRIGUES</b>	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	18-04-2009	7ª Aveiro 38024
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
4,24	- 2,0	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	6ª Aveiro 38034
4,23	+ 1,8	<b>TERESA SILVA</b>	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	6ª Aveiro 38037
4,22		<b>JOANA MENDES</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	10ª Espinho 38006
4,22	- 1,2	<b>ELIANA SANTOS</b>	93 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	8ª Aveiro 38027
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
4,10		<b>TELMA NETO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	09-01-2009	10ª Espinho 38007
4,09	+ 1,2	<b>VÂNIA RIBEIRO</b>	95 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	19-04-2009	8ª Aveiro 38024
4,08		<b>ALEXANDRA MARQUE</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	11ª Espinho 38006
4,08	+ 1,1	<b>FLÁVIA RIBEIRO</b>	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	19-04-2009	9ª Aveiro 38024
4,05	0,0	<b>TÂNIA ALMEIDA</b>	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	10-05-2009	7ª Luso 38028
4,05	+ 1,6	<b>JENNIFER GOMES</b>	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-06-2009	12ª Aveiro 38037
4,02		<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	7ª Espinho 38004
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
3,92		<b>SARA MENDES</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	11ª Espinho 38007
3,92	- 2,7	<b>CATARINA RELVAS</b>	95 INI	Clube Futebol União de Lamas	10-06-2009	7ª Palhaça 38035
3,89		<b>DANIELA COUTO</b>	96 INF	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	2ª Espinho 38003
3,82	- 0,4	<b>ANA PINHO</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	14-06-2009	3ª Aveiro 38036
3,80	- 0,7	<b>STEPHANIE JESUS</b>	96 INF	Clube Futebol União de Lamas	14-06-2009	4ª Aveiro 38036
3,79	- 0,2	<b>BÁRBARA VALENTE</b>	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	5ª Aveiro 38036
3,77		<b>CARLA CABEÇA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	9ª Espinho 38003
3,77		<b>CRISTIANA ANDRADE</b>	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	01-02-2009	2ª Espinho 38009
3,74	- 0,4	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	05-04-2009	5ª Luso 38022





### Femininos

#### Triplo Salto

Top

9,27

10,86	- 3,8	<b>FILIPA SILVA</b>	94 INI	Futebol Clube Cidade Lourosa	02-05-2009	1ª Aveiro 38027
10,71	+ 2,0	<b>TERESA PAULO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-07-2008	3ª Lagos 02061
10,40	- 2,3	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-06-2009	2ª Aveiro 38039
10,28		<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-01-2009	2ª Espinho 38006
9,93		<b>CRISTIANA CARDOSO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2009	17ª Pombal 03006
9,85	- 4,0	<b>CAROLINA PANDEIRAD</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	4ª Aveiro 38039
9,79	- 3,4	<b>MARIANA PANDEIRADA</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	06-06-2009	3ª Aveiro 38034
9,68	- 3,9	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	20-06-2009	6ª Aveiro 38039
9,49	- 3,6	<b>INÊS BOLA</b>	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-06-2009	1ª Aveiro 38037
9,38	- 2,9	<b>JESSICA CLARA</b>	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-05-2009	3ª Aveiro 38027
9,27	- 5,5	<b>MÉLANIE DINIS</b>	93 JUV	Esc. Secundária Mealhada	02-05-2009	4ª Aveiro 38027



**Femininos****Lançamento Peso-4Kg**

Top 2,50

13,03	<b>SORAIA RUAS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	1ª Aveiro 38034
11,89	<b>DIANA HERNANDEZ</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2009	3ª Espinho 03005
10,36	<b>ANA GARRIDO</b>	91 JUN	A. C. Bunheirense	20-06-2009	4ª Aveiro 38039
10,25	<b>JOANA ESGUEIRÃO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	5ª Aveiro 38039
9,79	<b>ANA TERESA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	10-05-2009	3ª Luso 38028
9,08	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2009	5ª Espinho 38006
8,28	<b>TERESA PAULO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	6ª Luso 38028
8,21	<b>TATIANA SANTOS</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	14-03-2009	1ª Aveiro 38018
8,20	<b>RAQUEL ALVES</b>	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	10-05-2009	7ª Luso 38028
7,45	<b>LETICIA MAIA</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	9ª Espinho 38006
7,39	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	8ª Aveiro 38034
7,37	<b>LILIANA CRUZ</b>	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2009	8ª Espinho 38007
7,36	<b>DANIELA ALMEIDA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
6,82	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	03-01-2009	12ª Espinho 38006
6,73	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	03-01-2009	13ª Espinho 38006
6,63	<b>ALEXANDRA MARQUE</b>	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	6ª Espinho 38004
6,51	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	7ª Espinho 38004
6,48	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	3ª Luso 38025
6,41	<b>YOLANDA LOPES</b>	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2009	13ª Espinho 38007
6,17	<b>ANA PATR. CARVALHO</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	4ª Luso 38030
6,10	<b>MARIANA SILVA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	9ª Espinho 38004
5,87	<b>ANA PATRICIA CARVAL</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-01-2009	21ª Pombal 03006
5,80	<b>ANDREIA COELHO</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2009	22ª Pombal 03006
5,61	<b>JOANA BASTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-05-2009	11ª Luso 38028
5,48	<b>CÁTIA FERREIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	12ª Luso 38028
5,35	<b>ANA PINHO</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	06-06-2009	11ª Aveiro 38034
4,72	<b>DIANA COSTA</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	13ª Luso 38028
4,21	<b>VANIA DIAS</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	11ª Aveiro 38039
2,50	<b>FATIMA OLIVEIRA</b>	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	30-05-2009	10ª Guimarães / Seixal / Viseu 0



Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

**Femininos**

				<b>Disco 1 Kg</b>		Top	7,11
38,75	<b>DIANA HERNANDEZ</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	3ª	Seia 63029	
34,68	<b>SORAIA RUAS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-07-2009	4ª	Lovelhe / Vila Nova de Cerv	
29,97	<b>JOANA ESGUEIRÃO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-03-2009	4ª	Aveiro 38019	
26,16	<b>ANA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	01-07-2009	4ª	Maia 41035	
24,77	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	3ª	Aveiro 38027	
24,31	<b>ANA TERESA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	17-06-2009	1ª	Luso 38038	
23,95	<b>ANA GARRIDO</b>	91 JUN	A. C. Bunheirensense	10-06-2009	2ª	Palhaça 38035	
21,35	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-05-2009	4ª	Aveiro 38027	
20,82	<b>TATIANA SANTOS</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	09-05-2009	4ª	Luso 38028	
19,98	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	07-06-2009	6ª	Aveiro 38034	
19,20	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
18,80	<b>ANDREIA GOMES</b>	94 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-05-2009	6ª	Aveiro 38027	
18,27	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	8ª	Aveiro 38034	
17,89	<b>ANA PATR. CARVALHO</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	31-05-2009	8ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
17,27	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	6ª	Luso 38028	
16,75	<b>NÁDIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	10ª	Maia 41035	
16,65	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	03-05-2009	7ª	Aveiro 38027	
16,42	<b>DANIELA ALMEIDA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	7ª	Luso 38028	
15,56	<b>NADINE LEITE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	8ª	Aveiro 38039	
15,19	<b>VANIA DIAS</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	4ª	Aveiro 38024	
13,23	<b>JOANA BASTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	9ª	Luso 38028	
13,11	<b>ANA PINHO</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-05-2009	10ª	Luso 38028	
12,92	<b>DÉBORA GREGÓRIO</b>	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-05-2009	8ª	Aveiro 38027	
12,44	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	7ª	Aveiro 38019	
11,25	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	8ª	Aveiro 38019	
10,72	<b>CÁTIA XARA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	9ª	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 Juniores)

### Femininos

#### Lançam.Martelo-4Kg

Top

1 0,93

43,31	<b>JOANA ESGUEIRÃO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-07-2009	2ª	Seia 63029
31,02	<b>ANA GARRIDO</b>	91 JUN	A. C. Bunheirense	20-05-2009	4ª	Luso 38030
28,64	<b>DIANA HERNANDEZ</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	2ª	Luso 38028
25,28	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	4ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
19,49	<b>TATIANA SANTOS</b>	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	07-06-2009	5ª	Aveiro 38034
18,83	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	5ª	Aveiro 38019
18,00	<b>ANA TERESA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	20-05-2009	5ª	Luso 38030
17,86	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	6ª	Aveiro 38034
17,46	<b>DANIELA ALMEIDA</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	7ª	Aveiro 38034
17,42	<b>ANA PATR. CARVALHO</b>	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	6ª	Aveiro 38039
14,52	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	13-12-2008	5ª	Aveiro 38002
10,93	<b>VANIA DIAS</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	9ª	Aveiro 38034



**Femininos****Dardo 600 Gr**

Top

8,29

29,45	<b>FLÁVIA COSTA</b>	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	1ª Aveiro 38027
27,75	<b>CAROLINA PANDEIRAD</b>	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	1ª Aveiro 38024
26,85	<b>FABIANA FERREIRA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	02-05-2009	2ª Aveiro 38027
24,54	<b>RAQUEL ALVES</b>	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	10-05-2009	1ª Luso 38028
24,10	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	10-05-2009	2ª Luso 38028
23,75	<b>NÁDIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
23,00	<b>ANA TERESA COELHO</b>	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	13-05-2009	4ª Maia 41023
22,61	<b>SORAIA RUAS</b>	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	21-03-2009	2ª Aveiro 38019
21,36	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	4ª Luso 38025
20,98	<b>LILIANA FERREIRA</b>	92 JUV	Assoc. Desportiva Sanjoanense	19-04-2009	2ª Aveiro 38024
20,26	<b>ANDREIA TEIXEIRA</b>	92 JUV	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	10-05-2009	3ª Luso 38028
20,18	<b>MARLENE BASTOS</b>	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	26-04-2009	3ª Guarda 63012
19,95	<b>DÉBORA TAVARES</b>	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	21-03-2009	4ª Aveiro 38019
18,91	<b>CÁTIA XARA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	4ª Aveiro 38027
18,85	<b>MARIANA PANDEIRADA</b>	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	5ª Luso 38028
18,31	<b>EKATERINA KORCHAGI</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	2ª Luso 38022
16,43	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	5ª Luso 38025
14,87	<b>JÉSSICA SILVA</b>	95 INI	Desportivo de Gondufe	02-05-2009	6ª Aveiro 38027
14,87	<b>TELMA NETO</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	06-06-2009	7ª Aveiro 38034
14,80	<b>CATARINA AMORIM</b>	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-03-2009	7ª Aveiro 38019
13,45	<b>ANA RODRIGUES</b>	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-04-2009	4ª Luso 38025
12,78	<b>CÁTIA FERREIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	6ª Aveiro 38039
12,45	<b>VANIA DIAS</b>	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	7ª Aveiro 38027
12,16	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	6ª Luso 38025
11,52	<b>ANA PINTO</b>	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark	02-05-2009	8ª Aveiro 38027
9,58	<b>ANA PINHO</b>	91 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	10-05-2009	7ª Luso 38028
8,94	<b>JOANA ESGUEIRÃO</b>	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	29-11-2008	2ª Coimbra 30004
8,29	<b>ANA FARIA</b>	90 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	6ª Guimarães / Seixal / Viseu 0



Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

					Pentatlo (Jun/Sen)	Top	8 9 0,00
1825	<b>ALEXANDRA MARQUE</b> 182 689 311 315 328	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	5ª Espinho 38004		
1661	<b>ANDREIA CARVALHO</b> 517 312 313 312 207	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	7ª Espinho 38004		
1458	<b>NADIA SANTOS</b> 196 340 304 340 278	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	8ª Espinho 38004		
890	<b>MARIANA SILVA</b> 0 111 278 0 501	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	28-12-2008	9ª Espinho 38004		





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### Heptalo - Seniores

Top 1 6 5 4,00

2964	+ 3,4	<b>CATARINA SILVA</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	2ª	Luso 38025
		<b>306 534 302 679 554 223</b>					
		<b>366</b>					
2463	+ 2,6	<b>ANDREIA CARVALHO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	4ª	Luso 38025
		<b>482 379 306 491 303 314</b>					
		<b>188</b>					
2166	+ 2,8	<b>NADIA SANTOS</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	5ª	Luso 38025
		<b>161 321 300 346 350 352</b>					
		<b>336</b>					
1654	+ 2,6	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-04-2009	6ª	Luso 38025
		<b>104 0 348 402 216 145</b>					
		<b>439</b>					





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

**Femininos****4 x 100 Metros**

Top 1 0 1,72

5 0,47	<b>A A AVEIRO</b>	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	2ª	Albufeira 03020
	<i>Marlene Bastos (1992) / Cátia Rodrigues (1992) / Telma Neto (1992) / Catarina Amorim (1992)</i>					
5 0,77	<b>JUV ATL MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-07-2009	1ª	Seia 63029
	<i>Cristiana Cardoso (1991) / Catarina Silva (1990) / Andreia Carvalho (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>					
5 0,80	<b>J A MOZELENSE</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	11-07-2009	1ª	Lisboa (Univ) 03033
	<i>Cristiana Cardoso (1991) / Catarina Silva (1990) / Andreia Carvalho (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>					
5 0,83	<b>J. A. MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	25-07-2009	2ª	Seixal 03034
	<i>Cristiana Cardoso (1991) / Catarina Silva (1990) / Andreia Carvalho (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>					
5 3,40	<b>J A MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	1ª	Aveiro 38034
	<i>Catarina Amorim (1992) / Andreia Carvalho (1990) / Nádia Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>					
5 3,65	<b>JUV.ATL MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	30-05-2009	3ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Cristiana Cardoso (1991) / Andreia Carvalho (1990) / Nádia Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>					
5 6,62	<b>E S JULIO DINIS</b>	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-05-2009	1ª	Aveiro 38027
	<i>Andreia Silva (1994) / Cátia Coelho (1993) / Andreyana Valente (1993) / Flávia Ribeiro (1994)</i>					
1 0 1,72	<b>S S T S J MADEIRA</b>	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	2ª	Aveiro 38027
	<i>Vanessa Fernandes (1995) / Andreia Parente (1995) / Flávia Ferreira (1995) / Cátia Xara (1992)</i>					





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 4 x 200 Metros

Top 1 5 3,51

1 5 3,51

**J A MOZELENSE**

90 JUN

Juventude Atlético Mozelense

10-01-2009

1ª Espinho 03002

**Andreia Carvalho (1990) / Catarina Silva  
(1990) / Nadine Leite (1990) / Catarina  
Amorim (1992)**





### Femininos

#### 4 x 400 Metros

Top 4 4 7,40

4 1 6,86	<b>J. A. MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	26-07-2009	5ª Seixal 03034
	<i>Cristiana Cardoso (1991) / Catarina Silva (1990) / Andreia Carvalho (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>				
4 1 7,04	<b>J A MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	01-03-2009	3ª Pombal 03014
	<i>Catarina Amorim (1992) / Nadine Leite (1990) / Marina Raquel Silva (1991) / Catarina Silva (1990)</i>				
4 1 7,65	<b>J A MOZELENSE</b>	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	12-07-2009	3ª Lisboa (Univ) 03033
	<i>Catarina Silva (1990) / Joana Machado (1991) / Nadine Leite (1990) / Catarina Amorim (1992)</i>				
4 2 8,07	<b>JUV.ATL MOZELENSE</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-05-2009	4ª Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Catarina Amorim (1992) / Nádía Santos (1991) / Marina Silva (1991) / Nadine Leite (1990)</i>				
4 4 7,40	<b>J A MOZELENSE</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	4ª Aveiro 38034
	<i>Catarina Silva (1990) / Ma João Brito (1990) / Joana Machado (1991) / Mariana Silva (1991)</i>				





**Femininos**

**3.000 Metros Marcha**

Top 2 2 1 6,02

1 5 1 9,47	<b>ANDREIA COELHO</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	17-01-2009	6ª	Espinho 38008	
1 7 5 9,45	<b>MARIA JOAO BRITO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozense	31-01-2009	13ª	Pombal 03006	
1 8 3 3,27	<b>JOANA MACHADO</b>	91 JUN	Juventude Atlético Mozense	17-01-2009	10ª	Espinho 38008	
1 9 0 2,46	<b>SARA LEAL</b>	96 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	1ª	Aveiro 38036	
1 9 0 4,62	<b>MARIA JOÃO BRITO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozense	30-05-2009	5ª	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
1 9 2 6,05	<b>MA JOÃO BRITO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozense	03-01-2009	5ª	Espinho 38006	
2 2 1 6,02	<b>FABIANA TOMÁS</b>	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	13-06-2009	2ª	Aveiro 38036	<





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 5.000 Metros Marcha

Top 4 6 5 3,09

<b>3 1 4 5,82</b>	<b>DIANA RELVAS</b>	94 INI	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	1ª Aveiro 38027	
<b>3 3 1 1,85</b>	<b>FILIPA ALMEIDA</b>	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	16-05-2009	8ª Albufeira 03020	
<b>3 4 2 5,51</b>	<b>SARA CRISTINA SANTO</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	2ª Aveiro 38024	X
<b>3 8 2 9,91</b>	<b>CARLA CABEÇA</b>	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	02-05-2009	4ª Aveiro 38027	
<b>4 6 5 3,09</b>	<b>CRISTINA SILVA</b>	94 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	5ª Aveiro 38027	<





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 5 Km marcha

Top 3 3 1 2,00

27 40	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2009	4ª Montemos-o-Velho 30101
33 12	MA JOÃO BRITO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	08-02-2009	3ª Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 10.000 Metros Marcha

Top 1 0 2 3 9,62

5 4 3 1,92	<b>ANDREIA COELHO</b>	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	11-07-2009	2ª Lisboa (Univ) 03033	
1 0 2 3 0,26	<b>MA JOÃO BRITO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozense	11-07-2009	7ª Lisboa (Univ) 03033	
1 0 2 3 9,62	<b>MARIA JOAO BRITO</b>	90 JUN	Juventude Atlético Mozense	04-07-2009	6ª Viseu 03032	< <





Ranking 2009

Absoluto ( até Juniores)

### Femininos

#### 10 Km marcha

Top 1 0 6 15,00

5 5 2 6	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2009	4ª Montemos-o-Velho 30101
1 0 6 1 5	MA JOÃO BRITO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	08-02-2009	3ª Lourosa 38010

