



Masculinos

60 Metros Planos

Top

8,45

7,23	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-12-2008	1º Braga 47005	
7,33	ARIEL PEREIRA	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2009	2º Espinho 03002	
7,36	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUV	A. C. Bunheirense	17-01-2009	3º Espinho 38008	Q
7,38	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	24-01-2009	2º Espinho 03005	Q
7,41	JOÃO ANDRADE	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-01-2009	5º Espinho 03005	
7,46	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	1º Espinho 38004	
7,47	+ 0,4 FILIPE NASCIMENTO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-12-2008	2º Maia 41003	
7,48	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	1º Espinho 38009	
7,50	RUI OLIVEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-01-2009	4º Espinho 38006	
7,51	DANI MARQUES	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-12-2008	2º Pombal 24002	
7,53	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	4º Espinho 38011	
7,54	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2009	3º Espinho 38007	
7,54	JORGE PINTO	85 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2009	5º Espinho 38008	
7,54	VITOR PEREIRA	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2009	5º Espinho 38011	
7,55	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2009	3º Espinho 38011	
7,63	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-12-2008	5º Braga 47005	
7,64	+ 1,8 FÁBIO RODRIGUES	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-12-2008	2º Aveiro 38002	
7,64	JÓNI MARQUES	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-01-2009	2º Espinho 38007	
7,67	CARLOS GRAÇA	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	07-02-2009	2º Alpiarça 03007	
7,69	+ 1,8 RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	13-12-2008	3º Aveiro 38002	
7,70	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	4º Espinho 38011	
7,72	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-12-2008	2º Pombal 24002	
7,72	+ 1,8 CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-12-2008	4º Aveiro 38002	
7,73	JOÃO COSTA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	03-01-2009	5º Espinho 38006	
7,73	JOSÉ SANTOS	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	4º Espinho 38006	
7,73	GUILHERME NGOLA	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2009	5º Espinho 38011	
7,74	JOEL ROCHA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	6º Espinho 38006	
7,81	ANTÓNIO PEDRO SILV	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	01-02-2009	4º Espinho 38009	
7,86	BRUNO FERREIRA	96 INF	A. C. Bunheirense	24-05-2009	1º Aveiro 38033	
7,88	DANIEL COSTA	93 JUV	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2009	5º Espinho 38006	
7,90	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	3º Espinho 38004	
7,92	ANTÓNIO SILVA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	2º Espinho 38003	
7,98	NELSON OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	03-01-2009	6º Espinho 38006	
7,98	JOSÉ ROCHA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	4º Pombal 03006	
8,01	DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	01-02-2009	1º Espinho 38009	
8,05	FILIPE OLIVEIRA	94 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	01-02-2009	2º Espinho 38009	
8,07	GUSTAVO AGUIAR	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	6º Espinho 38006	
8,07	MÁRIO VIEIRA	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	03-01-2009	6º Espinho 38006	
8,14	+ 1,8 JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-12-2008	6º Aveiro 38002	
8,15	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	03-01-2009	7º Espinho 38006	
8,17	JORGE JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	09-01-2009	5º Espinho 38007	
8,17	MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	3º Espinho 38009	
8,18	TELMO LEMOS	91 JUN	Futebol Clube Cidade Lourosa	09-01-2009	6º Espinho 38007	
8,18	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	01-02-2009	6º Espinho 38009	
8,19	PEDRO MONTEIRO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	7º Espinho 38006	
8,24	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	7º Espinho 38004	
8,31	+ 1,8 RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	13-12-2008	7º Aveiro 38002	
8,31	RAFAEL FIGUEIREDO	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	03-01-2009	8º Espinho 38006	
8,31	IGOR VALENTE	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1º Aveiro 38033	
8,35	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	7º Espinho 38006	
8,41	DIOGO JORGE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	03-01-2009	8º Espinho 38006	
8,2	JOSÉ CRUZ	96 INF	A. C. Bunheirense	28-03-2009	1º Estarreja 38021	
8,45	+ 1,8 ANDRÉ SANTOS	91 JUN	A. C. Bunheirense	13-12-2008	8º Aveiro 38002	



Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos**100 Metros planos**

Top

1 7,10

1 1,02	+ 1,6	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUV	A. C. Bunheirense	06-06-2009	1º Aveiro 38034	
1 1,13	+ 1,6	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	2º Aveiro 38034	
1 0,9	- 1,4	JOÃO PORTELA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	10-06-2009	1º Luso 30034	
1 1,24	+ 1,6	ARIEL PEREIRA	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	3º Aveiro 38034	
1 1,38	+ 1,6	SÉRGIO SILVA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	06-06-2009	4º Aveiro 38034	
1 1,60	+ 1,7	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	6º Aveiro 38024	
1 1,68	+ 0,7	RUI OLIVEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	09-05-2009	2º Luso 38028	Q
1 1,71	+ 1,9	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	4º Aveiro 38034	q
1 1,73	+ 1,6	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	7º Aveiro 38034	
1 1,80	+ 0,4	FILIPE NASCIMENTO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	3º Maia 41035	
1 1,82	- 0,2	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	23-05-2009	2º Coimbra 30032	
1 1,82	+ 1,1	SERGIO SILVA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	30-05-2009	8º Guimarães / Seixal / Viseu 0	
1 1,89	+ 1,9	FLÁVIO GRAVATO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	06-06-2009	5º Aveiro 38034	
1 2,01	+ 1,3	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	04-04-2009	1º Luso 38022	
1 2,01	0,0	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	3º Luso 38028	Q
1 2,05	+ 0,7	JÓNI MARQUES	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-05-2009	4º Luso 38028	q
1 2,11	- 1,1	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-05-2009	5º Maia 41023	
1 2,12	+ 0,1	GUSTAVO AGUIAR	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-05-2009	3º Luso 38030	
1 2,14	+ 1,3	FÁBIO RODRIGUES	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-04-2009	2º Luso 38022	
1 2,14	- 1,0	MIGUEL SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	27-06-2009	8º Luso 03031	
1 2,15	+ 0,5	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	19-04-2009	3º Aveiro 38024	
1 2,15	- 3,3	JOÃO ANDRADE	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	5º Palhaça 38035	
1 2,18	+ 1,3	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	2º Luso 38022	
1 2,26	+ 1,3	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	3º Luso 38022	
1 2,27	+ 1,3	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	4º Luso 38022	
1 2,30	+ 0,5	CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	4º Aveiro 38024	
1 2,33	+ 1,0	DANIEL SILVA	93 JUV	RIO LARGO CLUBE ESPINHO	01-07-2009	5º Maia 41035	
1 2,41	+ 0,7	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	5º Luso 38028	
1 2,44	+ 1,3	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	3º Luso 38022	
1 2,45	+ 0,5	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	08-07-2008	3º Viseu 35039	
1 2,47	+ 1,3	NELSON OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	04-04-2009	4º Luso 38022	
1 2,47	- 2,0	GUILHERME NGOLA	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-05-2009	6º Maia 41023	
1 2,49	+ 1,0	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	30-05-2009	1º Guimarães / Seixal / Viseu 0	
1 2,62	+ 1,4	HUGO CAPELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	6º Aveiro 38024	
1 2,69	+ 1,5	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	2º Luso 38025	
1 2,74	- 1,6	NUNO OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	5º Palhaça 38035	
1 2,81	+ 1,0	FÁBIO PINHAL	91 JUN	RIO LARGO CLUBE ESPINHO	01-07-2009	7º Maia 41035	
1 2,84	+ 0,1	RAFAEL FIGUEIREDO	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	20-05-2009	4º Luso 38030	
1 2,87	+ 0,7	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	1º Luso 38022	
1 2,88	+ 1,3	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	04-04-2009	5º Luso 38022	
1 2,96	+ 1,3	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	5º Luso 38022	
1 3,02	+ 1,3	JOÃO ANDRADE	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	6º Luso 38022	
1 3,03	+ 1,4	MÁRIO VIEIRA	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	19-04-2009	7º Aveiro 38024	
1 3,07	+ 0,1	DIONÍSIO CARVALHO	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	5º Luso 38030	
1 3,14	+ 0,7	JOSÉ CASTRO	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	04-04-2009	2º Luso 38022	
1 3,24	+ 0,7	RICARDO COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	3º Luso 38022	
1 3,49	+ 0,7	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	5º Luso 38022	TM
1 3,49	+ 0,7	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	4º Luso 38022	TM
1 4,09	+ 0,6	ANDREIA CARVALHO	90 JUN	Juventude Atlético Mozelense	18-04-2009	7º Braga 47030	
1 4,10	+ 1,1	LUIS FERREIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	19-04-2009	8º Aveiro 38024	
1 7,10	+ 0,5	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	19-04-2009	7º Aveiro 38024	





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

200 Metros

Top

2 7,01

2 2,51	-0,9	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUV	A. C. Bunheirense	21-06-2009	1º Aveiro 38039
2 2,73	-0,9	SÉRGIO SILVA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-06-2009	3º Aveiro 38039
2 3,15	0,0	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-06-2009	3º Luso 03031
2 3,41	+0,3	JOÃO PORTELA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	28-06-2009	2º Luso 03031
2 3,58	0,0	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-06-2009	1º Luso 38038
2 3,58	-0,9	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	21-06-2009	5º Aveiro 38039
2 3,70	+2,0	ARIEL PEREIRA	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-05-2009	4º Guimarães / Seixal / Viseu 0
2 3,72	-0,7	ELISEU RIBEIRO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	3º Aveiro 38039
2 3,78	0,0	TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	17-06-2009	3º Luso 38038
2 4,05		RUI OLIVEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2009	3º Espinho 38007
2 4,23	+1,5	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	01-07-2009	2º Maia 41035
2 4,27		LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-01-2009	3º Espinho 38006
2 4,48	-0,3	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-05-2009	5º Aveiro 38027
2 4,49	-0,3	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	03-05-2009	6º Aveiro 38027
2 4,60	+1,0	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	2º Aveiro 38020
2 4,66	+0,4	GUSTAVO AGUIAR	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-07-2008	5º Guarda 63022
2 4,72	-0,3	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	03-05-2009	8º Aveiro 38027
2 4,72	-0,7	FLÁVIO GRAVATO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	21-06-2009	4º Aveiro 38039
2 4,73		RUI MATOS	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	4º Pombal 03006
2 4,86		VITOR PEREIRA	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	16-01-2009	2º Espinho 38007
2 4,86	0,0	GUILHERME NGOLA	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	10-05-2009	4º Luso 38028
2 4,94	0,0	TIAGO BARBOSA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-05-2009	5º Luso 38028
2 5,04	-2,0	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelenense	10-05-2009	2º Luso 38028
2 5,07	+1,1	LUÍS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	19-07-2009	8º Seia 63029
2 5,09	-0,8	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	07-06-2009	6º Aveiro 38034
2 5,10	-2,0	PATRICK CORREIA	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	10-05-2009	3º Luso 38028
2 5,12	-1,4	JÓNI MARQUES	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-05-2009	4º Luso 38028
2 5,14		ERNESTO MARQUES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	1º Espinho 38007
2 5,15		JORGE JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	16-01-2009	3º Espinho 38007
2 5,15	-2,0	JOSÉ SANTOS	90 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	4º Luso 38028
2 5,16	+0,6	FLÁVIO FERREIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	03-05-2009	4º Aveiro 38027
2 5,34	+1,0	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	5º Aveiro 38020
2 5,36		TIAGO NUNES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-12-2008	2º Braga 47005
2 5,38	+1,7	DANIEL SILVA	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	31-05-2009	4º Póvoa de Varzim 41026
2 5,76		MARCO REGÊNCIO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	16-01-2009	1º Espinho 38007
2 5,86	-2,0	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-05-2009	6º Luso 38028
2 5,93		JOÃO COSTA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	04-01-2009	3º Espinho 38006
2 6,13	+0,6	MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	03-05-2009	4º Aveiro 38027
2 6,14		DANIEL COSTA	93 JUV	Clube Futebol União de Lamas	04-01-2009	1º Espinho 38006
2 6,32	-1,4	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelenense	10-05-2009	5º Luso 38028
2 6,33	-0,6	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	03-05-2009	4º Aveiro 38027
2 6,36		JOEL ROCHA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	4º Espinho 38006
2 6,37	+1,4	FÁBIO PINHAL	91 JUN	RIO LARGO CLUBE ESPINHO	01-07-2009	5º Maia 41035
2 6,40	+0,6	JOÃO VALENTE	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	5º Aveiro 38027
2 6,47	+0,6	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	22-03-2009	3º Aveiro 38020
2 6,56	+0,6	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	22-03-2009	4º Aveiro 38020
2 6,59		NELSON OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	16-01-2009	4º Espinho 38007
2 6,78		BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2009	2º Espinho 38007
2 6,84		NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelenense	16-01-2009	6º Espinho 38007
2 6,85		FÁBIO CARDOSO	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	3º Espinho 38007
2 6,97		DIOGO JORGE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	16-01-2009	4º Espinho 38007
2 7,01		RICARDO COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelenense	16-01-2009	3º Espinho 38007



**Masculinos****300 Metros Planos**

Top

5 6,07

3 6,62	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-04-2009	1º Aveiro 38024
3 6,67	ELISEU RIBEIRO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-06-2009	1º Luso 03031
3 6,76	SÉRGIO SILVA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	02-05-2009	1º Aveiro 38027
3 7,23	RUI MATOS	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-06-2009	2º Luso 03031
3 7,42	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	3º Aveiro 38027
3 7,45	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	27-06-2009	3º Luso 03031
3 8,04	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	2º Luso 38022
3 8,3	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-06-2009	1º Luso 30034
3 8,5	FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	3º Luso 30034
3 8,9	ARIEL PEREIRA	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-12-2008	1º Pombal 24002
3 9,0	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-06-2009	2º Luso 30034
3 9,86	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	2º Espinho 38005
3 9,96	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	2º Aveiro 38027
4 0,24	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	1º Aveiro 38024
4 0,27	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-05-2009	3º Aveiro 38027
4 0,46	DANILO NEVES	92 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 0,57	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	2º Luso 38022
4 0,64	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	4º Aveiro 38027
4 0,68	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 0,77	ANDRÉ SIMÕES	93 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	02-05-2009	1º Aveiro 38027
4 0,80	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 1,05	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	1º Luso 38022
4 1,06	MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	2º Aveiro 38027
4 1,49	DIOGO MOÇO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	3º Aveiro 38024
4 1,63	JOEL ROCHA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	6º Aveiro 38024
4 1,66	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	2º Luso 38022
4 1,98	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	3º Espinho 38005
4 2,05	FÁBIO CARDOSO	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	28-12-2008	2º Espinho 38005
4 2,22	NELSON OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	18-04-2009	5º Aveiro 38024
4 2,43	FÁBIO FONSECA	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-12-2008	3º Espinho 38005
4 2,48	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	04-04-2009	4º Luso 38022
4 2,52	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	3º Luso 38022
4 2,79	DIOGO JORGE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	28-12-2008	1º Espinho 38005
4 3,15	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	04-04-2009	5º Luso 38022
4 3,35	RICARDO COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	2º Luso 38022
4 3,74	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2009	1º Pombal 24009
4 3,82	FERNANDO ANDRADE	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	3º Aveiro 38027
4 3,87	FRANCISCO ROCHA	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	28-12-2008	4º Espinho 38005
4 3,96	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	04-04-2009	5º Luso 38022
4 4,70	MÁRIO VIEIRA	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	28-12-2008	5º Espinho 38005
4 4,71	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	7º Aveiro 38024
4 5,33	SAMUEL FARIA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	5º Aveiro 38024
4 5,53	PEDRO OLIVEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	4º Aveiro 38027
4 5,81	ROMEU GOMES	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	02-05-2009	5º Aveiro 38027
4 6,75	LUIS FERREIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	6º Aveiro 38024
4 6,87	JOÃO NUNES	0 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-12-2008	5º Espinho 38005
4 7,18	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	04-04-2009	4º Luso 38022
4 7,28	FÁBIO VAZ	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	6º Aveiro 38027
4 7,68	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	18-04-2009	7º Aveiro 38024
4 7,89	JOSÉ CASTRO	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	04-04-2009	3º Luso 38022
4 9,62	DANIEL FERREIRA	92 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	28-12-2008	5º Espinho 38005
5 6,07	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	5º Luso 38022

**Masculinos****400 Metros Planos**

Top 7 5,04

5 1,39	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	09-05-2009	2º Luso 38028
5 1,44	RUI MATOS	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	18-07-2009	6º Seia 63029
5 1,92	SÉRGIO SILVA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	3º Luso 38028
5 2,03	ELISEU RIBEIRO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-07-2009	7º Seia 63029
5 2,12	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	15-07-2009	5º Maia 41036
5 2,64	DIEGO MANJATE	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	2º Espinho 38006
5 2,75	TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-05-2009	4º Luso 38030
5 3,53	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	20-06-2009	1º Aveiro 38039
5 3,99	VITOR PEREIRA	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	13-02-2009	1º Espinho 38011
5 4,19	PATRICK CORREIA	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	5º Luso 38030
5 4,31	TIAGO BARBOSA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	01-02-2009	4º Pombal 03006
5 5,34	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	3º Espinho 38005
5 5,37	JOSÉ VIEGAS	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	14-03-2009	2º Aveiro 38018
5 5,55	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	3º Guimarães / Seixal / Viseu 0
5 5,65	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	15-07-2009	4º Maia 41036
5 5,83	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	06-06-2009	2º Aveiro 38034
5 6,46	DIOGO MOÇO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	1º Luso 38028
5 6,46	MARCO REGÊNCIO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	20-05-2009	1º Luso 38030
5 6,58	RUI OLIVEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	2º Espinho 38005
5 7,44	HENRIQUE SANTOS	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2009	1º Espinho 38007
5 7,44	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2009	2º Espinho 38007
5 7,47	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	3º Luso 38028
5 7,63	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUV	A. C. Bunheirense	14-03-2009	3º Aveiro 38018
5 7,69	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-05-2009	1º Maia 41023
5 7,76	JORGE CONCEICAO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	10-01-2009	6º Espinho 03002
5 7,79	DANILO NEVES	92 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	03-01-2009	1º Espinho 38006
5 7,85	ROBERTO SILVA	90 JUN	A. C. Bunheirense	09-01-2009	5º Espinho 38007
5 7,89	ARIEL PEREIRA	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-03-2009	6º Aveiro 38018
5 7,97	ERNESTO MARQUES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	3º Espinho 38007
5 8,49	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2009	6º Espinho 38007
5 8,73	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-05-2009	4º Maia 41023
5 8,99	FÁBIO FONSECA	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	03-01-2009	4º Espinho 38006
5 9,03	FÁBIO PINHAL	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	20-06-2009	2º Aveiro 38039
5 9,04	HUGO RIBEIRO	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2009	2º Espinho 38011
5 9,57	GUILHERME NGOLA	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2008	5º Espinho 38005
5 9,70	RENATO SANTOS	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2009	1º Espinho 38007
6 0,22	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-05-2009	6º Maia 41023
6 0,96	DIOGO SILVA	91 JUN	A. C. Bunheirense	09-01-2009	4º Espinho 38007
6 1,00	ANDRÉ SANTOS	91 JUN	A. C. Bunheirense	13-02-2009	3º Espinho 38011
6 1,53	RICARDO COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2009	3º Espinho 38007
6 1,66	DANIEL SILVA	93 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	13-05-2009	7º Maia 41023
6 1,95	JOSÉ CASTRO	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	03-01-2009	5º Espinho 38006
6 2,38	JORGE JULIÃO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2009	4º Espinho 38007
6 2,97	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2009	5º Espinho 38007
6 7,08	CARLOS ALMEIDA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	4º Espinho 38006
6 8,79	TIAGO ALEIXO	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2009	6º Espinho 38006
7 5,04	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2009	6º Espinho 38006





Masculinos

800 Metros

Top 2 2 3,01

1 5 4,80	DIEGO MANJATE *	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	05-07-2009	5º	Viseu 03032	
1 5 6,34	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-03-2009	5º	Pombal 03014	
1 5 7,27	JOSÉ ROCHA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-06-2009	1º	Aveiro 38039	
1 5 7,81	RUI MATOS	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-06-2009	4º	Aveiro 38039	
1 5 8,69	JOÃO PIRES	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	1º	Aveiro 38034	
1 5 9,48	TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	25-01-2009	6º	Espinho 03005	
1 5 9,55	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	07-06-2009	4º	Aveiro 38034	
2 0 1,13	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	8º	Pombal 03006	
2 0 1,74	ANDRÉ NADAIS	92 JUV	Clube Atletismo Ovar	03-05-2009	3º	Aveiro 38027	
2 0 2,00	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	31-05-2009	6º	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
2 0 2,76	GABRIEL SILVA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	21-06-2009	4º	Aveiro 38039	
2 0 4,92	DAVID BAIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	01-07-2009	8º	Maia 41035	
2 0 6,25	TIAGO SILVA	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	24-05-2009	1º	Aveiro 38033	
2 0 6,46	TIAGO BARBOSA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	21-06-2009	1º	Aveiro 38039	
2 0 6,62	PAULO FERREIRA	94 INI	Clube Atletismo Ovar	14-06-2009	1º	Aveiro 38037	
2 0 8,47	PATRICK CORREIA	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	07-06-2009	1º	Aveiro 38034	
2 0 9,36	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	2º	Aveiro 38039	
2 0 9,4	DIOGO MOÇO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-06-2009	1º	Luso 30034	
2 0 9,71	TIAGO BATISTA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	17-06-2009	4º	Luso 38038	
2 1 0,32	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	16-01-2009	6º	Espinho 38007	
2 1 1,03	ROMEU GOMES	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	21-06-2009	3º	Aveiro 38039	
2 1 1,50	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-05-2009	6º	Aveiro 38027	
2 1 1,79	FÁBIO FONSECA	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	4º	Aveiro 38034	
2 1 1,96	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	14-06-2009	3º	Aveiro 38037	
2 1 3,35	MÁRIO AMORIM	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-06-2009	7º	Aveiro 38034	
2 1 3,46	JOHAN CALDEIRA	93 JUV	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	7º	Aveiro 38027	
2 1 4,50	HUGO RIBEIRO	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	04-01-2009	8º	Espinho 38006	
2 1 4,56	SAMUEL PEREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	4º	Aveiro 38037	
2 1 5,03	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	17-06-2009	7º	Luso 38038	
2 1 5,05	MARCO COSTA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	19-04-2009	5º	Aveiro 38024	
2 1 5,24	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2009	2º	Espinho 38006	
2 1 5,24	HENRIQUE SANTOS	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	6º	Aveiro 38024	
2 1 5,28	LUIS SILVA	92 JUV	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	1º	Aveiro 38027	
2 1 5,49	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	7º	Aveiro 38024	
2 1 5,74	ANDRÉ SIMÕES	93 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	19-04-2009	8º	Aveiro 38024	
2 1 5,75	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	14-06-2009	5º	Aveiro 38037	
2 1 5,95	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	19-04-2009	9º	Aveiro 38024	
2 1 7,88	JOSÉ CASTRO	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	19-04-2009	10º	Aveiro 38024	
2 1 8,68	JOSÉ CASTRO	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	16-01-2009	6º	Espinho 38007	
2 1 8,76	FÁBIO PINHAL	91 JUN	RIO LARGO CLUBE ESPINHO	03-06-2009	10º	Póvoa de Varzim 41028	
2 1 8,84	RUBEN REIS	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	2º	Aveiro 38033	
2 1 9,67	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-05-2009	3º	Aveiro 38033	
2 1 9,75	GIL TEIXEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	01-02-2009	2º	Espinho 38009	
2 1 9,96	VALTER LARANJEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	17-06-2009	9º	Luso 38038	
2 1 9,98	BRUNO NOLASCO	94 INI	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	14-03-2009	3º	Aveiro 38018	
2 2 0,59	CRISTIANO NEVES	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	4º	Aveiro 38033	
2 2 1,58	MIGUEL LOPES	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	14-06-2009	1º	Aveiro 38037	
2 2 1,99	PEDRO CASTRO	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	18-01-2009	9º	Braga 47014	X
2 2 2,21	DZMITRY ZHLTSOU	94 INI	União Desportiva Valmaior	14-06-2009	6º	Aveiro 38037	
2 2 2,93	DANILO NEVES	92 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	04-01-2009	7º	Espinho 38006	
2 2 3,01	ANDRÉ FERREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	03-05-2009	4º	Aveiro 38027	



**Masculinos****1.000 Metros**

Top 3 1 1,45

2 3 1,47	DIEGO MANJATE	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	1º Aveiro 38033
2 3 5,73	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	01-05-2009	4º Leiria 38026
2 3 7,48	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-12-2008	5º Espinho 38005
2 3 8,17	JOÃO PIRES	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	3º Leiria 38026
2 3 9,11	RUI MATOS	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	4º Leiria 38026
2 4 0,25	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	3º Aveiro 38033
2 4 0,87	DAVID BAIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	24-05-2009	4º Aveiro 38033
2 4 2,52	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	01-05-2009	5º Leiria 38026
2 4 4,98	TIAGO SILVA	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	19-04-2009	1º Aveiro 38024
2 4 5,86	ANDRÉ NADAIS	92 JUV	Clube Atletismo Ovar	27-12-2008	4º Espinho 38005
2 4 6,88	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-04-2009	5º Luso 38023
2 4 9,55	JOHAN CALDEIRA	93 JUV	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	6º Luso 38023
2 4 9,83	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	1º Luso 38022
2 5 0,14	HENRIQUE VILAÇA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2008	8º Espinho 38005
2 5 0,23	DIOGO MOÇO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	11-04-2009	7º Luso 38023
2 5 0,37	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	11-04-2009	8º Luso 38023
2 5 1,18	JOÃO PINHAL	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	27-12-2008	6º Espinho 38005
2 5 2,40	TIAGO BATISTA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	9º Luso 38023
2 5 2,58	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	2º Luso 38023
2 5 3,36	PAULO FERREIRA	94 INI	Clube Atletismo Ovar	27-12-2008	1º Espinho 38005
2 5 3,95	CRISTIANO NEVES	94 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	11-04-2009	3º Luso 38023
2 5 5,16	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	1º Espinho 38004
2 5 5,73	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	11-04-2009	4º Luso 38023
2 5 5,82	RAFAEL LOPES	92 JUV	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	11-04-2009	10º Luso 38023
2 5 7,63	IGOR VALENTE	96 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	24-05-2009	1º Aveiro 38033
2 5 8,82	SAMUEL FARIA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	11º Luso 38023
2 5 9,18	GIL TEIXEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	3º Aveiro 38024
2 5 9,28	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º Luso 38022
2 5 9,59	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	2º Luso 38022
3 0 0,19	HUGO RIBEIRO	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	10º Espinho 38005
3 0 0,39	JOSÉ CASTRO	90 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	27-12-2008	11º Espinho 38005
3 0 0,95	RUBEN REIS	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	19-04-2009	4º Aveiro 38024
3 0 1,72	PAULO RIBEIRO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	27-12-2008	2º Espinho 38005
3 0 2,01	LUIS SILVA	92 JUV	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	12º Luso 38023
3 0 2,67	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	7º Espinho 38005
3 0 2,87	JOSÉ CRUZ	96 INF	A. C. Bunheirense	11-04-2009	2º Luso 38023
3 0 3,59	TIAGO NEVES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	19-04-2009	6º Aveiro 38024
3 0 3,73	JOSÉ CASTRO	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	11-04-2009	13º Luso 38023
3 0 3,76	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	2º Luso 38022
3 0 3,92	PEDRO ALMEIDA	92 JUV	A D E C Macieira de Sarnes	11-04-2009	14º Luso 38023
3 0 3,94	FÁBIO FONSECA	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	11-04-2009	15º Luso 38023
3 0 5,21	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	8º Luso 38023
3 0 5,85	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	24-05-2009	10º Aveiro 38033
3 0 5,95	SAMUEL PEREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	9º Luso 38023
3 0 6,75	DANIEL FERREIRA	92 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	11-04-2009	16º Luso 38023
3 0 6,97	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	05-04-2009	3º Luso 38022
3 0 9,17	ANDRÉ FERREIRA	95 INI	União Desportiva Valmaior	11-04-2009	11º Luso 38023
3 0 9,60	PEDRO OLIVEIRA	96 INF	Centro Recreativo Estarreja	22-03-2009	3º Aveiro 38020
3 0 9,60	EMANUEL SILVA	92 JUV	Grupo Desportivo da Gafanha	29-07-2009	10º Aveiro 38041
3 1 0,32	RICARDO COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2008	9º Espinho 38005
3 1 0,90	RUI ALVES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	19-04-2009	8º Aveiro 38024
3 1 1,26	LUIS FERREIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	11-04-2009	17º Luso 38023
3 1 1,45	RUI FILIPE GUEDES	94 INI	Centro Recreativo Estarreja	14-03-2009	5º Aveiro 38018



**Masculinos****1.500 Metros**

Top 5 4 2,42

4 0 0,75	DIEGO MANJATE	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	2º Aveiro 38039
4 0 1,63	JOÃO PIRES	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-06-2009	2º Luso 03031
4 0 6,58	JOSÉ ROCHA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	7º Aveiro 38039
4 0 7,50	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	20-06-2009	9º Aveiro 38039
4 0 9,75	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	3º Luso 38028
4 1 0,61	GABRIEL SILVA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	20-06-2009	13º Aveiro 38039
4 1 4,03	JORGE BATISTA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2009	9º Espinho 38008
4 1 6,91	DAVID BAIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	03-01-2009	11º Espinho 38006
4 1 7,23	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2009	12º Espinho 38006
4 2 1,86	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	13-05-2009	7º Maia 41023
4 2 3,81	ANDRÉ NADAIS	92 JUV	Clube Atletismo Ovar	02-05-2009	2º Aveiro 38027
4 2 5,06	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	09-05-2009	7º Luso 38028
4 2 5,09	HENRIQUE VILAÇA	90 JUN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	09-01-2009	11º Espinho 38007
4 2 7,28	NUNO PINTO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	2º Maia 41035
4 2 7,88	PAULO FERREIRA	94 INI	Clube Atletismo Ovar	02-05-2009	5º Aveiro 38027
4 2 9,40	MÁRIO AMORIM	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	22-03-2009	4º Aveiro 38020
4 3 0,93	TIAGO SILVA	94 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-05-2009	6º Aveiro 38027
4 3 3,13	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2009	3º Espinho 38007
4 3 6,28	JOÃO PINHAL	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	5º Pombal 03006
4 3 6,32	TIAGO BATISTA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	9º Luso 38028
4 3 7,92	RUBEN COSTA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-06-2009	3º Aveiro 38037
4 3 8,04	ROMEU GOMES	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	20-06-2009	6º Aveiro 38039
4 3 8,33	DIOGO MOÇO	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	7º Aveiro 38027
4 3 9,33	SAMUEL FARIA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	10º Luso 38028
4 3 9,43	FLÁVIO SILVA	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	06-06-2009	9º Aveiro 38034
4 4 0,99	VALTER LARANJEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	20-06-2009	7º Aveiro 38039
4 4 1,87	BRUNO VIEIRA	95 INI	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	13-06-2009	4º Aveiro 38037
4 4 2,08	JOHAN CALDEIRA	93 JUV	União Desportiva Valmaior	17-01-2009	11º Espinho 38008
4 4 2,55	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2009	7º Espinho 38006
4 4 3,33	MARCO COSTA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	09-01-2009	5º Espinho 38007
4 4 3,94	HENRIQUE SANTOS	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	8º Aveiro 38027
4 4 4,19	JOSÉ CASTRO	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	22-03-2009	7º Aveiro 38020
4 4 4,23	FILIPE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	8º Aveiro 38020
4 4 5,20	FÁBIO FONSECA	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	12º Aveiro 38034
4 4 5,74	RUBEN GOMES	92 JUV	Rio Largo Clube de Espinho	13-05-2009	6º Maia 41023
4 4 6,80	RUBEN REIS	94 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-05-2009	10º Aveiro 38027
4 5 4,13	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-04-2009	1º Luso 38025
4 5 4,17	MIGUEL LOPES	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	13-06-2009	6º Aveiro 38037
4 5 8,37	GIL TEIXEIRA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-05-2009	11º Aveiro 38027
4 5 8,83	XAVIER SIMÕES	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	09-05-2009	11º Luso 38028
4 5 9,27	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	5º Luso 30033
5 0 0,10	DIOGO FERREIRA	92 JUV	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	09-05-2009	12º Luso 38028
5 0 0,62	PEDRO LOPES	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	13-06-2009	7º Aveiro 38037
5 0 4,44	FÁBIO PINHAL	91 JUN	Rio Largo Clube de Espinho	22-03-2009	11º Aveiro 38020
5 0 5,90	DANIEL FERREIRA	92 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2009	8º Espinho 38006
5 0 7,49	JORGE MATOS	94 INI	A. C. Bunheirense	02-05-2009	13º Aveiro 38027
5 1 4,43	ANTÓNIO OLIVEIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	13-06-2009	8º Aveiro 38037
5 1 4,89	LUIS FERREIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2009	9º Espinho 38007
5 1 6,92	RICARDO MARQUES	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-06-2009	9º Aveiro 38037
5 3 1,21	FERNANDO PINHO	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2009	10º Espinho 38007
5 3 7,34	RICARDO COSTA	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	20-06-2009	11º Aveiro 38039
5 4 2,42	MIGUEL SILVA	95 INI	A. C. Bunheirense	13-06-2009	10º Aveiro 38037





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

2000 Metros

Top 6 1 6,89

6 1 6,89

NUNO PINHO

92 JUV

Juventude Atlético Mozelense

20-12-2008

6º *Maia 41003*





Masculinos

3.000 Metros

Top 1 1 5 6,33

8 5 0,76	DIEGO MANJATE	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	7º	Luso 38030
8 5 2,97	JOÃO PIRES	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	1º	Espinho 38007
8 5 8,48	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2009	3º	Espinho 38007
9 0 2,05	GABRIEL SILVA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	10-05-2009	2º	Luso 38028
9 0 7,40	ADRIÃO RODRIGUES	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	5º	Espinho 38007
9 1 4,21	DAVID BAIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	3º	Luso 38030
9 1 6,65	JOSÉ ROCHA	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-05-2009	3º	Luso 38028
9 1 9,68	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-05-2009	6º	Luso 38030
9 3 9,67	MÁRIO AMORIM	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-01-2009	6º	Espinho 38006
9 4 2,87	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	02-05-2009	3º	Aveiro 38027
9 4 3,23	PEDRO VIEIRA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	9º	Luso 38030
9 4 9,67	VALTER LARANJEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2009	8º	Espinho 38007
9 5 6,31	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	13-02-2009	8º	Espinho 38011
9 5 7,72	TIAGO BATISTA	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	5º	Aveiro 38027
1 0 0 0,43	VASCO PRATA	92 JUV	Clube Futebol União de Lamas	02-05-2009	6º	Aveiro 38027
1 0 0 1,34	JOSÉ CASTRO	92 JUV	Clube Desportivo Campinho	02-05-2009	7º	Aveiro 38027
1 0 1 0,40	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	19-04-2009	6º	Aveiro 38024
1 0 3 4,52	RAFAEL LOPES	92 JUV	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	04-01-2009	14º	Espinho 38006
1 0 3 6,66	FÁBIO FONSECA	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-05-2009	7º	Luso 38028
1 0 4 2,65	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	10-05-2009	8º	Luso 38028
1 0 4 9,99	DANIEL FERREIRA	92 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	14-03-2009	3º	Aveiro 38018
1 1 1 6,76	DIOGO GILVAZ	93 JUV	A C R Festas da Amizade	02-05-2009	11º	Aveiro 38027
1 1 5 1,44	ANDRÉ PEREIRA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-05-2009	9º	Luso 38028
1 1 5 6,13	LUIS LOUREIRO	93 JUV	A C R Festas da Amizade	02-05-2009	12º	Aveiro 38027
1 1 5 6,33	MARCO JESUS	93 JUV	A C R Festas da Amizade	02-05-2009	13º	Aveiro 38027





Masculinos

5.000 Metros

Top 2 1 1 1,82

15	16,51	GABRIEL SILVA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	11-07-2009	3º Lisboa (Univ) 03033
15	33,85	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	06-06-2009	1º Aveiro 38034
17	09,07	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	20-06-2009	17º Aveiro 38039
17	23,30	DAVID BAIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-06-2009	19º Aveiro 38039
18	43,10	VALTER LARANJEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	09-05-2009	2º Luso 38028
19	19,38	ANTÓNIO DA SILVA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	3º Luso 38028
20	49,52	CARLOS ALMEIDA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	6º Aveiro 38034
21	11,82	ANDRÉ PEREIRA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	5º Luso 38028





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

10.000 Metros

Top 4 1 5 5,55

3 3 0 3,01	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	3º	Luso 38023
3 5 0 0,06	VALTER LARANJEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	11-04-2009	12º	Luso 38023
4 1 5 5,55	CARLOS ALMEIDA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	11-04-2009	27º	Luso 38023





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

60 M Barreiras-1,00

Top

1 1,39

8,40	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	10-01-2009	2º	Espinho 03002
1 0,88	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	2º	Espinho 38004
1 1,39	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	3º	Espinho 38004





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

60 M Barreiras-1.06

Top

1 1,61

8,52	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	18-01-2009	1º	Espinho 38008	Q -
9,27	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozense	01-02-2009	2º	Pombal 03006	
1 0,85	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	7º	Espinho 38006	
1 1,14	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	2º	Espinho 38007	
1 1,53	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-01-2009	5º	Espinho 38006	
1 1,61	ERNESTO MARQUES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	01-02-2009	8º	Pombal 03006	





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

		110M Barreiras-1.00		Top	2 5,83
1 4,92	+ 0,3	JOÃO FONTELA	91 JUN Escola Secundária Serafim Leite	12-07-2009	4º Lisboa (Univ) 03033
1 5,72	+ 0,6	TIAGO BOUCELA	92 JUV Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	12-07-2009	5º Lisboa (Univ) 03033
1 5,8	+ 0,5	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV Juventude Atlético Mozelense	12-07-2009	5º Lisboa (Univ) 03033
1 8,32	0,0	JOÃO BENTO	92 JUV Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-05-2009	3º Luso 38028
2 0,43	0,0	DANIEL SANTOS	93 JUV Núcleo de Atletismo Cucujães	10-05-2009	4º Luso 38028
2 5,83	0,0	ERNESTO MARQUES	90 JUN Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-05-2009	5º Luso 38028





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

110 M Barreiras-1.06

Top

2 2,39

1 5,47	+ 1,2	JOÃO FONTELA	91 JUN	Ass. Atletismo Aveiro	23-05-2009	4º	Luso 38031
2 1,11	- 2,0	ERNESTO MARQUES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	3º	Aveiro 38034
2 2,39	- 2,0	TIAGO BARBOSA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	07-06-2009	4º	Aveiro 38034





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

400 M Barreiras-0.91

Top

6 9,32

5 5,85	TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	11-07-2009	6º Lisboa (Univ) 03033
6 0,33	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	06-06-2009	3º Aveiro 38034
6 0,82	TIAGO BARBOSA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	1º Aveiro 38039
6 5,75	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	20-05-2009	4º Luso 38030
6 8,61	ERNESTO MARQUES	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-05-2009	3º Luso 38030
6 9,32	RENATO SANTOS	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	4º Luso 38030





Masculinos

3.000 Met Obstáculos

Top 13 00,13

9 3 8,75	DIEGO MANJATE	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	12-07-2009	4º Lisboa (Univ) 03033
1 0 0 2,66	FÁBIO SILVA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	21-06-2009	3º Aveiro 38039
1 0 2 3,00	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	2º Aveiro 38034
1 0 5 3,52	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	10-05-2009	2º Luso 38028
1 0 5 7,32	VALTER LARANJEIRA	91 JUN	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	21-06-2009	10º Aveiro 38039
1 1 1 7,10	FLÁVIO SILVA	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	21-06-2009	12º Aveiro 38039
1 2 5 3,92	ANTÓNIO DA SILVA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	10-05-2009	4º Luso 38028
1 3 0 0,13	ANDRÉ PEREIRA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	4º Aveiro 38034



**Masculinos****Salto em Altura**

Top 1,42

Rank	Name	Age	Assoc.	Date	Place	Score	
1,96	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	21-07-2008	1º	Lagos 02061	
1,80	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-06-2009	2º	Palhaça 38035	
1,80	JOÃO BENTO	91 JUN	ASS. CULT. REC. DESP. DE ESCA	18-07-2009	7º	Seia 63029	
1,77	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2009	6º	Espinho 38006	
1,75	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2009	9º	Espinho 38008	
1,75	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	06-06-2009	2º	Aveiro 38034	
1,74	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-06-2009	3º	Palhaça 38035	
1,73	NUNO CUNHA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-06-2009	1º	Aveiro 38037	
1,72	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	2º	Luso 38022	
1,72	LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	05-04-2009	1º	Luso 38022	
1,68	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	05-04-2009	5º	Luso 38022	
1,68	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	05-04-2009	6º	Luso 38022	
1,67	MIGUEL COSTA	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	14-06-2009	2º	Aveiro 38037	
1,65	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-06-2009	6º	Palhaça 38035	
1,65	DANILO NEVES	92 JUV	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	5º	Palhaça 38035	
1,64	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	8º	Luso 38022	
1,64	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	05-04-2009	7º	Luso 38022	
1,62	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	14-03-2009	2º	Aveiro 38018	
1,60	JOÃO ANDRADE	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	28-02-2009	4º	Murtosa 38015	
1,60	JOÃO PIRES	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	28-02-2009	6º	Murtosa 38015	
1,58	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	8º	Espinho 38003	
1,58	PEDRO CATARINO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	2º	Palhaça 38035	
1,56	FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	1º	Luso 38022	
1,55	BRUNO MAIA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	03-05-2009	1º	Aveiro 38027	X
1,55	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	11-06-2009	4º	Luso 30034	
1,53	JOÃO MANUEL OLIVEI	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2009	11º	Espinho 38007	
1,52	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	01-02-2009	3º	Espinho 38009	
1,52	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	05-04-2009	2º	Luso 38022	
1,52	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	3º	Luso 38022	
1,52	FLÁVIO FERREIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	10-06-2009	3º	Palhaça 38035	
1,50	DANIEL COSTA	93 JUV	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2008	11º	Espinho 38003	
1,50	BRUNO MAIA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	2º	Murtosa 38015	
1,50	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-03-2009	6º	Aveiro 38018	
1,50	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	25-04-2009	2º	Luso 38025	
1,48	ANTÓNIO BRANDÃO	92 JUV	A. C. Bunheirense	28-02-2009	14º	Murtosa 38015	
1,48	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	05-04-2009	4º	Luso 38022	
1,48	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	05-04-2009	10º	Luso 38022	
1,48	PAULO NETO	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	2º	Leiria 38026	
1,47	PEDRO ALVES	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	14-03-2009	8º	Aveiro 38018	
1,46	DIOGO JORGE	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	12º	Espinho 38003	
1,45	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	4º	Espinho 38004	
1,44	TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	28-02-2009	6º	Murtosa 38015	
1,44	IVO PAIS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	05-04-2009	11º	Luso 38022	
1,43	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	5º	Luso 38025	
1,43	VITOR PONTES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	14-06-2009	6º	Aveiro 38037	
1,42	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2008	14º	Espinho 38003	
1,42	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2008	15º	Espinho 38003	
1,42	TIAGO LEITE	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	28-02-2009	16º	Murtosa 38015	



Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

		Salto Com Vara		Top	1,70
3,35	CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-05-2009	3º <i>Albufeira 03020</i>
3,10	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	1º <i>Luso 38028</i>
3,00	FILIFE NOGUEIRA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	07-06-2009	2º <i>Aveiro 38034</i>
2,50	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	20-06-2009	6º <i>Aveiro 38039</i>
2,45	FILIFE SANTOS	94 INI	Ass. Atletismo Aveiro	01-05-2009	1º <i>Leiria 38026</i>
2,40	TIAGO SOUSA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	1º <i>Aveiro 38020</i>
2,40	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	4º <i>Aveiro 38027</i>
2,25	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	01-05-2009	3º <i>Leiria 38026</i>
2,00	JORGE PATA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	22-03-2009	5º <i>Aveiro 38020</i>
2,00	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-04-2009	2º <i>Luso 38025</i>
1,70	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	2º <i>Espinho 38004</i>





Masculinos

Salto em Comprimento

Top 4,80

Ranking	Delta	Nome	Idade	Associação	Data	Local	Resultado
6,31	+ 2,0	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-05-2009	2º Aveiro 38027	
6,25	+ 1,4	JOÃO ANDRADE	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	10º Guimarães / Seixal / Viseu 0	
6,04	0,0	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	1º Luso 38028	
6,02	+ 0,5	FILIPE NASCIMENTO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	11º Maia 41035	
5,96	+ 1,1	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	18-04-2009	2º Aveiro 38024	
5,85		JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	1º Espinho 38004	
5,85		TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	01-02-2009	14º Pombal 03006	
5,82		TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2009	6º Espinho 38011	
5,78	+ 0,3	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	18-04-2009	4º Aveiro 38024	
5,74	0,0	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	4º Luso 38028	
5,68	- 1,6	CARLOS GRAÇA	94 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-06-2009	1º Palhaça 38035	
5,67	+ 2,0	ANDRÉ SANTOS	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	19-04-2009	2º Aveiro 38024	
5,67	+ 1,6	MIGUEL COSTA	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	19-04-2009	1º Aveiro 38024	
5,64	- 2,7	NUNO OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	3º Palhaça 38035	
5,63		LUIS SILVA	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-01-2009	11º Espinho 38006	
5,63		HUGO CAPELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2009	10º Espinho 38007	
5,62	+ 1,5	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	5º Aveiro 38024	
5,59	+ 0,5	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	04-04-2009	3º Luso 38022	
5,58	+ 1,0	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	18-04-2009	6º Aveiro 38024	
5,49		CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2009	11º Espinho 38007	
5,49	- 3,5	JÓNI MARQUES	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-06-2009	2º Palhaça 38035	
5,48	+ 1,2	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	3º Aveiro 38024	
5,45	0,0	CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	8º Luso 38028	
5,31	+ 0,8	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	04-04-2009	5º Luso 38022	
5,25	- 1,7	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	10-06-2009	7º Palhaça 38035	
5,22		DIOGO CASTRO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	27-12-2008	2º Espinho 38003	
5,21	+ 1,3	MIGUEL ANT. SILVA	94 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	19-04-2009	5º Aveiro 38024	
5,18	+ 1,9	JOÃO NOGUEIRA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	04-04-2009	8º Luso 38022	
5,16	+ 1,4	ELISEU RIBEIRO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-05-2009	7º Aveiro 38027	
5,15	- 0,3	FLÁVIO GRAVATO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	08-07-2008	9º Viseu 35039	
5,12		PEDRO CATARINO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	24-05-2009	5º Aveiro 38033	
5,10	+ 0,4	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-05-2009	9º Luso 38028	
5,08		NELSON OLIVEIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2009	9º Espinho 38011	
5,07		VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	4º Espinho 38004	
5,07		DANIEL COSTA	93 JUV	Clube Futebol União de Lamas	04-01-2009	16º Espinho 38006	
5,06	- 1,7	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-06-2009	9º Palhaça 38035	
5,05		FLÁVIO FERREIRA	94 INI	A. C. Bunheirense	24-01-2009	4º Pombal 24009	
5,03	+ 0,2	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	4º Luso 38025	
5,02		ANTÓNIO SILVA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	3º Espinho 38003	
4,99	+ 0,4	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	18-04-2009	12º Aveiro 38024	
4,98	+ 1,4	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-05-2009	12º Aveiro 38027	
4,96		JORGE JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	16-01-2009	18º Espinho 38007	
4,96	+ 0,6	DIOGO MAGALHAES	93 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	02-05-2009	1º Aveiro 38027	X
4,95	+ 0,8	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	25-04-2009	5º Luso 38025	
4,92		MÁRIO VIEIRA	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	16-01-2009	19º Espinho 38007	
4,90		NUNO CUNHA	94 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2008	4º Espinho 38003	
4,90	+ 1,8	FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	6º Aveiro 38024	
4,87		ELÍSIO RIBEIRO	92 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-12-2008	14º Braga 47005	
4,86		TIAGO FERREIRA	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-05-2009	6º Aveiro 38033	
4,83	+ 1,2	JOÃO ANDRADE	92 JUV	Escola Secundária Serafim Leite	04-04-2009	12º Luso 38022	
4,80		MARCO ALMEIDA	95 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	27-12-2008	4º Espinho 38003	
4,80	+ 1,8	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	19-04-2009	8º Aveiro 38024	



Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos**Triplo Salto**

Top

9,76

12,78	+ 0,6	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	19-07-2009	5º	Seia 63029
12,67	0,0	EDUARDO RIBEIRO	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	31-05-2009	5º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
12,64	+ 0,3	RUBEN PEREIRA	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	03-05-2009	1º	Aveiro 38027
12,53	- 1,8	TIAGO BOUCELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	1º	Luso 38028
12,44	+ 1,5	ROBERTO NASCIMENT	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	03-05-2009	2º	Aveiro 38027
12,37	- 1,4	RUBEN LOPES	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	3º	Luso 38028
12,32	- 2,5	JOÃO ANDRADE	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	07-06-2009	1º	Aveiro 38034
12,20	0,0	JOÃO BENTO	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	17-06-2009	5º	Luso 38038
11,85	- 0,5	RICARDO ARAÚJO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	07-06-2009	7º	Aveiro 38034
11,84	+ 1,3	JOHN MARTINS	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-05-2009	4º	Aveiro 38027
11,79	- 1,2	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	07-06-2009	8º	Aveiro 38034
11,75	+ 1,0	RICARDO FERREIRA	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-05-2009	5º	Aveiro 38027
11,72	+ 0,8	HUGO CAPELA	92 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	6º	Aveiro 38027
11,20	- 1,0	DANIEL SANTOS	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-05-2009	8º	Aveiro 38027
11,20	+ 0,9	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	21-06-2009	11º	Aveiro 38039
11,18	- 1,2	CELSO ALMEIDA	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	9º	Aveiro 38027
10,89	- 2,4	MIGUEL COSTA	94 INI	Hóquei Clube da Mealhada	14-06-2009	1º	Aveiro 38037
10,70	+ 1,7	FILIPE SANTOS	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	10º	Aveiro 38027
10,70	- 1,8	TIAGO LADEIRA	94 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	14-06-2009	2º	Aveiro 38037
10,68	0,0	RUBEN OLIVEIRA	93 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	03-05-2009	11º	Aveiro 38027
10,00	- 0,2	MANUEL MELO	95 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-05-2009	13º	Aveiro 38027
9,96	- 0,4	ANDRÉ NOGUEIRA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	8º	Luso 38028
9,76	- 0,5	HENRIQUE OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-05-2009	14º	Aveiro 38027



Masculinos

		Lançamento Peso-6Kg		Top	5,83
15,35	RENATO COSTA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-02-2009	1º Lovelhe / Vila Nova de Cerv
13,49	RICARDO FREITAS	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-05-2009	2º Luso 38028
10,09	EMANUEL SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	29-11-2008	1º Coimbra 30004
9,70	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	1º Espinho 38004
9,33	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-12-2008	2º Espinho 38004
9,33	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2008	3º Espinho 38004
9,19	RAFAEL FIGUEIREDO	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-05-2009	5º Luso 38028
8,21	FÁBIO SANTOS	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-05-2009	6º Luso 38028
7,62	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	14-02-2009	1º Braga 47020
7,30	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2008	4º Espinho 38004
6,43	RICARDO OLIVEIRA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	8º Luso 38028
6,12	TIAGO ALEIXO	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	14-02-2009	2º Braga 47020
5,83	SAMUEL FARIA	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	9º Luso 38028





Masculinos

Lançamento Peso-7.26

Top

5,03

13,71	RENATO COSTA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	08-02-2009	7º	Pombal 03008
10,44	FRANCISCO JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	04-01-2009	5º	Espinho 38006
8,32	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	13-02-2009	3º	Espinho 38011
7,41	FÁBIO SANTOS	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	16-01-2009	5º	Espinho 38007
7,02	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	29-07-2009	2º	Aveiro 38041
6,59	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2009	6º	Espinho 38007
6,04	CARLOS ALMEIDA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	04-01-2009	13º	Espinho 38006
5,64	RICARDO OLIVEIRA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	21-06-2009	13º	Aveiro 38039
5,43	ANDRÉ PEREIRA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	6º	Aveiro 38034
5,03	TIAGO ALEIXO	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	07-06-2009	7º	Aveiro 38034





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Disco 1.750 Kg

Top

1 3,20

46,91	RENATO COSTA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	12-07-2009	3º Lisboa (Univ) 03033
44,14	RICARDO FREITAS	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-05-2009	1º Luso 38028
34,46	EMANUEL SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-12-2008	2º Aveiro 38002
30,61	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-05-2009	3º Luso 38028
29,33	FRANCISCO JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	10-05-2009	4º Luso 38028
24,77	TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	13-12-2008	3º Aveiro 38002
23,64	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	10-05-2009	5º Luso 38028
22,53	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	10-05-2009	6º Luso 38028
18,81	FÁBIO SANTOS	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-05-2009	7º Luso 38028
18,39	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-04-2009	2º Luso 38025
17,98	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	21-03-2009	3º Aveiro 38019
16,01	HEITOR SANTOS	93 JUV	Futebol Clube Cidade Lourosa	10-05-2009	8º Luso 38028
14,51	CARLOS ALMEIDA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	9º Luso 38028
14,00	RICARDO OLIVEIRA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-05-2009	10º Luso 38028
13,99	TIAGO ALEIXO	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	21-03-2009	4º Aveiro 38019
13,20	PEDRO CARVALHO	93 JUV	Juventude Atlético Mozelense	01-07-2009	7º Maia 41035





Masculinos

				Disco 2 KgS		Top	1 2,54
43,38	RENATO COSTA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	1º	Aveiro 38039	
38,29	RICARDO FREITAS	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-06-2009	2º	Aveiro 38039	
27,88	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	3º	Aveiro 38034	
26,72	FRANCISCO JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	20-06-2009	9º	Aveiro 38039	
22,75	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	06-06-2009	6º	Aveiro 38034	
19,49	ANDRÉ RODRIGUES	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	8º	Aveiro 38034	
18,38	FÁBIO SANTOS	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	17º	Aveiro 38039	
16,00	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	18º	Aveiro 38039	
12,86	TIAGO ALEIXO	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	20-06-2009	19º	Aveiro 38039	
12,54	RICARDO OLIVEIRA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	20º	Aveiro 38039	





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Lançam.Martelo-6 Kg

Top

1 3,40

40,79	RENATO COSTA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	13-12-2008	1º Aveiro 38002
30,40	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	2º Luso 38028
26,86	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-05-2009	3º Luso 38028
20,60	ANTÓNIO DA SILVA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	4º Luso 38028
13,40	RICARDO OLIVEIRA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	5º Luso 38028





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Lançam.Martelo-7,26K

Top

1 1,76

37,50	RENATO COSTA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	3º Aveiro 38039
25,86	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	20-06-2009	5º Aveiro 38039
17,54	ANTÓNIO DA SILVA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	06-06-2009	3º Aveiro 38034
15,06	FÁBIO SANTOS	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-06-2009	10º Aveiro 38039
14,88	TIAGO SANTOS	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	4º Aveiro 38034
12,20	RICARDO OLIVEIRA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-06-2009	12º Aveiro 38039
11,76	TIAGO ALEIXO	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	06-06-2009	6º Aveiro 38034





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos**Dardo 800 Gr**

Top

1 9,94

46,82	TIAGO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	30-05-2009	4º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
43,13	MÁRIO MARQUES	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	18-07-2009	4º	Seia 63029
41,90	FRANCISCO JORGE	91 JUN	Grupo Cultural Desport. Sanfins	21-06-2009	3º	Aveiro 38039
40,05	FÁBIO RODRIGUES	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	21-06-2009	5º	Aveiro 38039
38,60	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	09-05-2009	3º	Luso 38028
38,10	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	07-06-2009	4º	Aveiro 38034
37,50	MARCO REGÊNCIO	91 JUN	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	20-05-2009	10º	Luso 38030
37,14	PEDRO MARTINS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	07-06-2009	5º	Aveiro 38034
36,28	CRISTIANO SANTOS	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	09-05-2009	4º	Luso 38028
34,02	ANDRÉ RODRIGUES	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	7º	Aveiro 38034
33,41	RUI MATOS	92 JUV	Centro Atlético Póvoa Pacense	09-05-2009	6º	Luso 38028
32,83	JORGE VILAR	93 JUV	Desportivo de Gondufe	21-06-2009	11º	Aveiro 38039
31,99	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	21-03-2009	8º	Aveiro 38019
31,98	RAFAEL FIGUEIREDO	92 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	20-05-2009	14º	Luso 38030
31,70	TIAGO FERREIRA	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	28-03-2009	4º	Braga 47026
30,52	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-06-2009	8º	Leiria 03028
30,31	JORGE CONCEIÇÃO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	07-06-2009	13º	Aveiro 38034
29,28	ANTÓNIO DA SILVA	91 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	07-06-2009	15º	Aveiro 38034
26,50	BRUNO GOMES	92 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	20-05-2009	15º	Luso 38030
26,46	TIAGO SANTOS	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	07-06-2009	18º	Aveiro 38034
24,08	TELMO LEMOS	91 JUN	Futebol Clube Cidade Lourosa	13-12-2008	3º	Aveiro 38002
21,59	TIAGO ALEIXO	91 JUN	Clube Futebol União de Lamas	09-05-2009	10º	Luso 38028
20,86	ANDRE RODRIGUES	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	30-05-2009	8º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
19,94	NUNO PINHO	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	21-06-2009	20º	Aveiro 38039



Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Heptalo - Juniores

Top 2 4 8 9,00

3242	JOÃO FONTELA	91 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	28-12-2008	1º	Espinho 38004
	726 554 445 536 795 0					
	186					
3083	JORGE ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	28-12-2008	2º	Espinho 38004
	637 494 325 585 387 199					
	456					
2728	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	3º	Espinho 38004
	492 396 445 374 309 0					
	712					
2489	TIAGO NEVES	91 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	28-12-2008	4º	Espinho 38004
	589 490 468 352 0 86					
	504					





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Decatlo-Juniores

Top 3 6 5 8

3658	+ 2,1	VICENTE JULIÃO	90 JUN	Cl. Campismo S. João Madeira	26-04-2009	2º	Luso 38025
		522 321 433 389 545 244 242					
		0 368 594					





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos**4 x 100 Metros**

Top

5 0,61

4 4,34	A A AVEIRO	92 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	17-05-2009	1º	Albufeira 03020
	<i>Roberto Nascimento (1993) / Tiago Boucela (1992) / José Viegas (1993) / António Brandão (1992)</i>					
4 4,80	A D R E PALHAÇA	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-05-2009	2º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
	<i>Jonh Martins (1992) / Joni Marques (1991) / João Andrade (1991) / Ariel Pereira (1992)</i>					
4 4,80	A D R E PALHAÇA	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	06-06-2009	1º	Aveiro 38034
	<i>John Martins (1992) / Jóni Marques (1991) / João Andrade (1991) / Ariel Pereira (1992)</i>					
4 5,34	A D R E PALHAÇA	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-06-2009	2º	Luso 03031
	<i>Mário Amorim (1992) / John Martins (1992) / Fábio Rodrigues (1992) / Ariel Pereira (1992)</i>					
4 5,84	G J PINH BEMPOSTA	90 JUN	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	06-06-2009	2º	Aveiro 38034
	<i>Mário Marques (1993) / José Viegas (1993) / Eliseu Ribeiro (1992) / Tiago Barbosa (1990)</i>					
4 7,00	H C MEALHADA	92 JUV	Hóquei Clube da Mealhada	02-05-2009	1º	Aveiro 38027
	<i>Miguel Costa (1994) / João Costa (1992) / João Nogueira (1992) / João Portela (1992)</i>					
4 7,47	G R E C A S	92 JUV	Ass. Desp. Rec. Cult. Sto António	27-06-2009	4º	Luso 03031
	<i>Celso Almeida (1993) / Hugo Capela (1992) / Tiago Ladeira (1994) / Ruben Lopes (1992)</i>					
4 8,82	G D LOUROCOOP	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	02-05-2009	2º	Aveiro 38027
	<i>Luis Ferreira (1993) / Ruben Oliveira (1993) / Eduardo Ribeiro (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i>					
4 8,89	N A CUCUJAES	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-06-2009	3º	Luso 03031
	<i>Carlos Resende (1992) / José Pinho (1995) / Daniel Santos (1993) / Ivo Pais (1993)</i>					
4 9,02	A C R D ESCAPAES	92 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-06-2009	4º	Luso 03031
	<i>Ricardo Ferreira (1993) / Ricardo Araujo (1993) / João Bento (1992) / Pedro Martins (1993)</i>					
4 9,06	J A MOZELENSE	92 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-05-2009	2º	Luso 38028
	<i>Roberto Nascimento (1993) / Ricardo Costa (1993) / Pedro Carvalho (1993) / Jorge Conceição (1992)</i>					
4 9,43	A C R D ESCAPAES	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-05-2009	3º	Aveiro 38027
	<i>Ricardo Araújo (1993) / Pedro Martins (1993) / João Bento (1992) / Ricardo Ferreira (1993)</i>					
5 0,40	SERV SOCIAIS T S J M	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	06-06-2009	5º	Aveiro 38034
	<i>Bruno Gomes (1992) / André Nogueira (1993) / Renato Santos (1991) / Tony Matos (1992)</i>					
5 0,61	S S T S J MADEIRA	91 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-05-2009	3º	Luso 38028
	<i>Bruno Gomes (1992) / André Rodrigues (1991) / Renato Santos (1991) / André Nogueira (1993)</i>					





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

4 x 200 Metros

Top 1 3 6,12

1 3 6,12

A D R E PALHAÇA

91 JUN

Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça

10-01-2009

1º Espinho 03002

*Ariel Pereira (1992) / John Martins (1992) /
Jorge Batista (1991) / Joao Gravato (1991)*





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos**4 x 400 Metros**

Top 4 1 5,29

3 2 7,38	CEN ATL PÓV PACENS 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>Sérgio Silva (1992) / José Rocha (1992) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	19-07-2009	2º	Seia 63029
3 2 9,24	CENAP 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>José Rocha (1992) / Sérgio Silva (1992) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	12-07-2009	1º	Lisboa (Univ) 03033
3 3 3,61	G J PINH BEMPOSTA 92 JUN Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta <i>José Viegas (1993) / João Pires (1992) / Tiago Barbosa (1990) / Eliseu Ribeiro (1992)</i>	12-07-2009	2º	Lisboa (Univ) 03033
3 3 4,96	C A POVOA PACENSE 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>José Rocha (1992) / Pedro Gamelas (1990) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	25-01-2009	1º	Espinho 03005
3 3 6,25	C A PÓVOA PACENSE 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>José Rocha (1992) / Pedro Gamelas (1990) / Rui Matos (1992) / Tiago Gamelas (1990)</i>	16-01-2009	1º	Espinho 38007
3 4 0,75	A D R E PALHAÇA 92 JUN Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça <i>Ariel Pereira (1992) / João Andrade (1991) / Jóni Marques (1991) / John Martins (1992)</i>	10-05-2009	2º	Luso 38028
3 4 8,12	S S T S J MADEIRA 91 JUN Serv Soc Trab Mun SJMadeira <i>Bruno Gomes (1992) / André Nogueira (1993) / Renato Santos (1991) / Diego Manjate (1991)</i>	11-04-2009	6º	Luso 38023
3 4 8,58	SERV. SOCIAIS S J M 91 JUN Serv Soc Trab Mun SJMadeira <i>Bruno Gomes (1992)/Renato Santos (1991)/Diego Satos (1991)/André Nogueira (1993)</i>	25-01-2009	3º	Espinho 03005
3 5 0,36	G J PINH BEMPOSTA 90 JUN Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta <i>Tiago Nunes (1990) / Fábio Fonseca (1992) / Jose Viegas (1993) / Ernesto Marques (1990)</i>	25-01-2009	5º	Espinho 03005
3 5 0,99	J A MOZELENSE 92 JUV Juventude Atlético Mozelense <i>Ricardo Costa (1993) / Pedro Carvalho (1993) / Nuno Pinho (1992) / Jorge Conceicao (1992)</i>	25-01-2009	4º	Espinho 03005
3 5 1,46	GRECAS - VAGOS 92 JUV Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António <i>Tiago Boucela (1992) / Henrique Santos (1992) / Filipe Nogueira (1993) / Diogo Moço (1992)</i>	04-01-2009	2º	Espinho 38006
3 5 7,00	C E N A P 90 JUN Centro Atlético Póvoa Pacense <i>André Pereira (1991) / Sergio Silva (1992) / Antonio Da Silva (1991) / Tiago Gamelas (1990)</i>	31-05-2009	4º	Guimarães / Seixal / Viseu 0
4 0 0,92	J A MOZELENSE 90 JUN Juventude Atlético Mozelense <i>Roberto Nascimento (1993) / Rui Resende (1990) / Vitor Ferreira (1987) / Nuno Pinho (1992)</i>	11-04-2009	5º	Luso 38023
4 1 5,29	A C R D ESCAPAES 92 JUV Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães <i>Cristiano Santos (1993) / Ricardo Ferreira (1993) / Pedro Martins (1993) / João Bento (1992)</i>	10-05-2009	4º	Luso 38028





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

5.000 Metros Marcha

Top 4 1 3 7,85

2 7 4 1,64	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-06-2009	12º	Luso 03031	
2 7 5 7,69	PEDRO GAMELAS	90 JUN	Centro Atlético Póvoa Pacense	30-05-2009	8º	Guimarães / Seixal / Viseu 0	
3 1 3 6,73	PAULO CRUZ	94 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-05-2009	2º	Aveiro 38027	<
3 2 4 9,69	FABIO CARDOSO	93 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2009	13º	Espinho 38008	
4 1 3 7,85	RICARDO COSTA	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-05-2009	3º	Aveiro 38027	< <





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

5 Km marcha

Top 4 2 0 3,00

2 9 1 3	SAMUEL LEAL	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	08-02-2009	2º Lourosa 38010
4 2 0 3	CARLOS RESENDE	92 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	08-02-2009	3º Lourosa 38010





Ranking 2009

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

10.000 Metros Marcha

Top 59 37,67

59 37,67

SAMUEL LEAL

92 JUV

Núcleo de Atletismo Cucujães

11-04-2009

2º Aveiro 38034

