



Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

## Masculinos

## 60 Metros Planos

Top

9,04

|      |       |                           |        |                                 |            |                    |   |
|------|-------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|--------------------|---|
| 7,23 |       | <b>JOSÉ VIEGAS</b>        | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 20-12-2008 | 1º Braga 47005     |   |
| 7,33 |       | <b>ARIEL PEREIRA</b>      | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 10-01-2009 | 2º Espinho 03002   |   |
| 7,36 |       | <b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>    | 92 JUV | A. C. Bunheirense               | 17-01-2009 | 3º Espinho 38008   | Q |
| 7,38 |       | <b>LUIS SILVA</b>         | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 24-01-2009 | 2º Espinho 03005   | Q |
| 7,47 | + 0,4 | <b>FILIPE NASCIMENTO</b>  | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 20-12-2008 | 2º Maia 41003      |   |
| 7,48 |       | <b>MIGUEL ANT. SILVA</b>  | 94 INI | Grupo Desportivo Lourocoop      | 01-02-2009 | 1º Espinho 38009   |   |
| 7,53 |       | <b>TIAGO BOUCELA</b>      | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 13-02-2009 | 4º Espinho 38011   |   |
| 7,54 |       | <b>ROBERTO NASCIMENT</b>  | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 09-01-2009 | 3º Espinho 38007   |   |
| 7,55 |       | <b>IVO PAIS</b>           | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 13-02-2009 | 3º Espinho 38011   |   |
| 7,64 | + 1,8 | <b>FÁBIO RODRIGUES</b>    | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 13-12-2008 | 2º Aveiro 38002    |   |
| 7,67 |       | <b>CARLOS GRAÇA</b>       | 94 INI | Ass. Atletismo Aveiro           | 07-02-2009 | 2º Alpiarça 03007  |   |
| 7,69 | + 1,8 | <b>RUBEN OLIVEIRA</b>     | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 13-12-2008 | 3º Aveiro 38002    |   |
| 7,70 |       | <b>RUBEN LOPES</b>        | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 13-02-2009 | 4º Espinho 38011   |   |
| 7,72 |       | <b>JOHN MARTINS</b>       | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 06-12-2008 | 2º Pombal 24002    |   |
| 7,72 | + 1,8 | <b>CELSO ALMEIDA</b>      | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 13-12-2008 | 4º Aveiro 38002    |   |
| 7,73 |       | <b>JOÃO COSTA</b>         | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada        | 03-01-2009 | 5º Espinho 38006   |   |
| 7,74 |       | <b>JOEL ROCHA</b>         | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 03-01-2009 | 6º Espinho 38006   |   |
| 7,81 |       | <b>ANTÓNIO PEDRO SILV</b> | 94 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 01-02-2009 | 4º Espinho 38009   |   |
| 7,86 |       | <b>BRUNO FERREIRA</b>     | 96 INF | A. C. Bunheirense               | 24-05-2009 | 1º Aveiro 38033    |   |
| 7,88 |       | <b>DANIEL COSTA</b>       | 93 JUV | Clube Futebol União de Lamas    | 03-01-2009 | 5º Espinho 38006   |   |
| 7,92 |       | <b>ANTÓNIO SILVA</b>      | 94 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 27-12-2008 | 2º Espinho 38003   |   |
| 7,98 |       | <b>NELSON OLIVEIRA</b>    | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 03-01-2009 | 6º Espinho 38006   |   |
| 7,98 |       | <b>JOSÉ ROCHA</b>         | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense   | 01-02-2009 | 4º Pombal 03006    |   |
| 8,01 |       | <b>DIOGO CASTRO</b>       | 95 INI | Afís/Ovar Atletas Fim de Semana | 01-02-2009 | 1º Espinho 38009   |   |
| 8,05 |       | <b>FILIPE OLIVEIRA</b>    | 94 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz      | 01-02-2009 | 2º Espinho 38009   |   |
| 8,07 |       | <b>MÁRIO VIEIRA</b>       | 92 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 03-01-2009 | 6º Espinho 38006   |   |
| 8,07 |       | <b>GUSTAVO AGUIAR</b>     | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 03-01-2009 | 6º Espinho 38006   |   |
| 8,14 | + 1,8 | <b>JOÃO BENTO</b>         | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 13-12-2008 | 6º Aveiro 38002    |   |
| 8,15 |       | <b>MÁRIO MARQUES</b>      | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 03-01-2009 | 7º Espinho 38006   |   |
| 8,17 |       | <b>MARCO ALMEIDA</b>      | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 01-02-2009 | 3º Espinho 38009   |   |
| 8,18 |       | <b>ANDRÉ SANTOS</b>       | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 01-02-2009 | 6º Espinho 38009   |   |
| 8,19 |       | <b>PEDRO MONTEIRO</b>     | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 03-01-2009 | 7º Espinho 38006   |   |
| 8,31 | + 1,8 | <b>RUBEN PEREIRA</b>      | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 13-12-2008 | 7º Aveiro 38002    |   |
| 8,31 |       | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b>  | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 03-01-2009 | 8º Espinho 38006   |   |
| 8,31 |       | <b>IGOR VALENTE</b>       | 96 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 24-05-2009 | 1º Aveiro 38033    |   |
| 8,35 |       | <b>CRISTIANO SANTOS</b>   | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 03-01-2009 | 7º Espinho 38006   |   |
| 8,41 |       | <b>DIOGO JORGE</b>        | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 03-01-2009 | 8º Espinho 38006   |   |
| 8,2  |       | <b>JOSÉ CRUZ</b>          | 96 INF | A. C. Bunheirense               | 28-03-2009 | 1º Estarreja 38021 |   |
| 8,48 |       | <b>HEITOR SANTOS</b>      | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 03-01-2009 | 7º Espinho 38006   |   |
| 8,52 |       | <b>PEDRO OLIVEIRA</b>     | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 03-01-2009 | 7º Espinho 38006   |   |
| 8,63 | - 0,4 | <b>AMARO MARTINS</b>      | 96 INF | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 14-06-2009 | 2º Aveiro 38036    |   |
| 8,67 |       | <b>NUNO CUNHA</b>         | 94 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 27-12-2008 | 4º Espinho 38003   |   |
| 8,68 |       | <b>PEDRO CATARINO</b>     | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 01-02-2009 | 4º Espinho 38009   |   |
| 8,80 | + 0,6 | <b>RUI BENTO</b>          | 96 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 04-04-2009 | 1º Luso 38022      |   |
| 8,91 | + 1,8 | <b>PAULO NETO</b>         | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 04-04-2009 | 2º Luso 38022      |   |
| 8,94 |       | <b>FILIPE MAIA</b>        | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 09-01-2009 | 7º Espinho 38007   |   |
| 8,95 |       | <b>BRUNO ALVES</b>        | 96 INF | Centro Recreativo Estarreja     | 24-05-2009 | 3º Aveiro 38033    |   |
| 8,98 |       | <b>JOÃO MANUEL OLIVEI</b> | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 09-01-2009 | 7º Espinho 38007   |   |
| 8,99 |       | <b>JOÃO ANJOS</b>         | 96 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-05-2009 | 3º Aveiro 38033    |   |
| 9,01 |       | <b>CRISTIANO NEVES</b>    | 94 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 04-01-2009 | 2º Espinho 38006   |   |
| 9,03 |       | <b>RUBEN COSTA</b>        | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira     | 27-12-2008 | 6º Espinho 38003   |   |
| 9,02 |       | <b>TIAGO ROSA</b>         | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira    | 04-01-2009 | 3º Espinho 38006   |   |
| 9,04 |       | <b>FILIPE LEITE</b>       | 95 INI | Afís/Ovar Atletas Fim de Semana | 27-12-2008 | 7º Espinho 38003   |   |





**Masculinos**

**100 Metros planos**

Top 1 7,10

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





**Masculinos**

**150 Metros** Top 2 6,62

|        |       |                         |        |                                |            |    |               |
|--------|-------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|----|---------------|
| 1 8,56 | + 0,9 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>  | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 20-12-2008 | 2º | Maia 41003    |
| 1 8,94 | + 0,8 | <b>ANDRÉ SANTOS</b>     | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 15-07-2009 | 2º | Maia 41036    |
| 1 9,23 | + 0,9 | <b>BRUNO FERREIRA</b>   | 96 INF | A. C. Bunheirense              | 08-07-2008 | 2º | Viseu 35039   |
| 2 0,24 | + 0,2 | <b>RUBEN REIS</b>       | 94 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 15-07-2009 | 5º | Maia 41036    |
| 2 0,65 |       | <b>IGOR VALENTE</b>     | 96 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-12-2008 | 1º | Espinho 38005 |
| 2 0,77 | + 1,1 | <b>MIGUEL LOPES</b>     | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 15-07-2009 | 5º | Maia 41036    |
| 2 1,84 | - 0,9 | <b>RUI BENTO</b>        | 96 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 22-03-2009 | 1º | Aveiro 38020  |
| 2 2,30 |       | <b>PAULO NETO</b>       | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-12-2008 | 2º | Espinho 38005 |
| 2 2,39 | - 0,9 | <b>BRUNO ALVES</b>      | 96 INF | Centro Recreativo Estarreja    | 22-03-2009 | 2º | Aveiro 38020  |
| 2 2,63 | + 0,3 | <b>DANIEL FERNANDES</b> | 94 INI | Clube Futebol União de Lamas   | 15-07-2009 | 5º | Maia 41036    |
| 2 3,04 | + 2,0 | <b>FÁBIO ALMEIDA</b>    | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 15-07-2009 | 6º | Maia 41036    |
| 2 3,36 | + 0,9 | <b>LÁZARO FERREIRA</b>  | 96 INF | Clube Futebol União de Lamas   | 08-07-2008 | 6º | Viseu 35039   |
| 2 3,57 | - 0,9 | <b>GIL MONTE</b>        | 96 INF | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 22-03-2009 | 3º | Aveiro 38020  |
| 2 4,55 |       | <b>RUI SANTOS</b>       | 96 INF | Juventude Atlético Mozelense   | 28-12-2008 | 4º | Espinho 38005 |
| 2 4,68 | + 0,8 | <b>MARSO RIBEIRO</b>    | 97 INF | Clube Futebol União de Lamas   | 08-07-2008 | 5º | Viseu 35039   |
| 2 4,93 | - 0,9 | <b>HUMBERTO SILVA</b>   | 96 INF | Futebol Clube Cidade Lourosa   | 22-03-2009 | 4º | Aveiro 38020  |
| 2 5,58 | - 0,9 | <b>XAVIER SILVA</b>     | 96 INF | Grupo Desportivo Lourocoop     | 22-03-2009 | 5º | Aveiro 38020  |
| 2 5,74 |       | <b>FÁBIO CASTRO</b>     | 97 INF | Ass. Cult. Desp. Lavandeira    | 28-12-2008 | 5º | Espinho 38005 |
| 2 6,38 |       | <b>MIGUEL TEIXEIRA</b>  | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Valdágua       | 28-12-2008 | 6º | Espinho 38005 |
| 2 6,62 | - 0,9 | <b>BRUNO BASTOS</b>     | 97 INF | Futebol Clube Cidade Lourosa   | 22-03-2009 | 8º | Aveiro 38020  |





## Masculinos

|        |       | 200 Metros        |        | Top                             | 3 0,03     |                                 |
|--------|-------|-------------------|--------|---------------------------------|------------|---------------------------------|
| 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 3,08 | + 0,2 | SERGIO SILVA      | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense   | 31-05-2009 | 6º Guimarães / Seixal / Viseu 0 |
| 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 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 4,73 |       | RUI MATOS         | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense   | 01-02-2009 | 4º Pombal 03006                 |
| 2 5,04 | - 2,0 | JORGE CONCEIÇÃO   | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 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 5,16 | + 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 5,38 | + 1,7 | DANIEL SILVA      | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho      | 31-05-2009 | 4º Póvoa de Varzim 41026        |
| 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 Mozelense    | 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 6,40 | + 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 Mozelense    | 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 Mozelense    | 16-01-2009 | 3º Espinho 38007                |
| 2 7,02 | + 0,6 | PEDRO LOPES       | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 03-05-2009 | 6º Aveiro 38027                 |
| 2 7,06 | - 1,3 | FÁBIO FONSECA     | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 21-06-2009 | 6º Aveiro 38039                 |
| 2 7,23 | - 0,7 | ANDRÉ NOGUEIRA    | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 21-06-2009 | 7º Aveiro 38039                 |
| 2 7,36 |       | MÁRIO VIEIRA      | 92 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 04-01-2009 | 5º Espinho 38006                |
| 2 7,39 |       | FRANCISCO ROCHA   | 92 JUV | Rio Largo Clube de Espinho      | 04-01-2009 | 4º Espinho 38006                |
| 2 7,39 |       | RUBEN PEREIRA     | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 16-01-2009 | 4º Espinho 38007                |
| 2 7,84 |       | RAFAEL FIGUEIREDO | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 04-01-2009 | 5º Espinho 38006                |
| 2 8,47 | + 0,6 | DIOGO SANTOS      | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 03-05-2009 | 5º Aveiro 38027                 |
| 2 8,68 | + 0,6 | PEDRO OLIVEIRA    | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 03-05-2009 | 7º Aveiro 38027                 |
| 2 8,87 |       | HEITOR SANTOS     | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 16-01-2009 | 6º Espinho 38007                |
| 2 9,09 | - 0,6 | ANTÓNIO SANTOS    | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 03-05-2009 | 5º Aveiro 38027                 |
| 2 9,29 | + 0,6 | CRISTIANO SANTOS  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 22-03-2009 | 5º Aveiro 38020                 |
| 2 9,58 | + 0,6 | GIL TEIXEIRA      | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 03-05-2009 | 6º Aveiro 38027                 |
| 3 0,03 | - 0,6 | FÁBIO VAZ         | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 03-05-2009 | 6º Aveiro 38027                 |



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

Top

5 6,07

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

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

Top

7 5,04

|        |                        |        |                                |            |    |                              |
|--------|------------------------|--------|--------------------------------|------------|----|------------------------------|
| 5 1,44 | <b>RUI MATOS</b>       | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense  | 18-07-2009 | 6º | Seia 63029                   |
| 5 1,92 | <b>SÉRGIO SILVA</b>    | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense  | 09-05-2009 | 3º | Luso 38028                   |
| 5 2,03 | <b>ELISEU RIBEIRO</b>  | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 18-07-2009 | 7º | Seia 63029                   |
| 5 2,12 | <b>JOHN MARTINS</b>    | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 15-07-2009 | 5º | Maia 41036                   |
| 5 3,53 | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>   | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada       | 20-06-2009 | 1º | Aveiro 38039                 |
| 5 5,37 | <b>JOSÉ VIEGAS</b>     | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 14-03-2009 | 2º | Aveiro 38018                 |
| 5 5,55 | <b>PEDRO VIEIRA</b>    | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 30-05-2009 | 3º | Guimarães / Seixal / Viseu 0 |
| 5 5,83 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b> | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 06-06-2009 | 2º | Aveiro 38034                 |
| 5 6,46 | <b>DIOGO MOÇO</b>      | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-05-2009 | 1º | Luso 38028                   |
| 5 7,44 | <b>FILIPE NOGUEIRA</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-01-2009 | 2º | Espinho 38007                |
| 5 7,44 | <b>HENRIQUE SANTOS</b> | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-01-2009 | 1º | Espinho 38007                |
| 5 7,47 | <b>BRUNO GOMES</b>     | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 09-05-2009 | 3º | Luso 38028                   |
| 5 7,63 | <b>ANTÓNIO BRANDÃO</b> | 92 JUV | A. C. Bunheirense              | 14-03-2009 | 3º | Aveiro 38018                 |
| 5 7,69 | <b>NUNO PINHO</b>      | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 13-05-2009 | 1º | Maia 41023                   |
| 5 7,76 | <b>JORGE CONCEICAO</b> | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 10-01-2009 | 6º | Espinho 03002                |
| 5 7,79 | <b>DANILO NEVES</b>    | 92 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 03-01-2009 | 1º | Espinho 38006                |
| 5 7,89 | <b>ARIEL PEREIRA</b>   | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 14-03-2009 | 6º | Aveiro 38018                 |
| 5 8,49 | <b>RUBEN OLIVEIRA</b>  | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop     | 09-01-2009 | 6º | Espinho 38007                |
| 5 8,73 | <b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>  | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 13-05-2009 | 4º | Maia 41023                   |
| 5 8,99 | <b>FÁBIO FONSECA</b>   | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 03-01-2009 | 4º | Espinho 38006                |
| 6 0,22 | <b>PEDRO CARVALHO</b>  | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 13-05-2009 | 6º | Maia 41023                   |
| 6 1,53 | <b>RICARDO COSTA</b>   | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 09-01-2009 | 3º | Espinho 38007                |
| 6 1,66 | <b>DANIEL SILVA</b>    | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho     | 13-05-2009 | 7º | Maia 41023                   |
| 6 2,38 | <b>JORGE JULIÃO</b>    | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-01-2009 | 4º | Espinho 38007                |
| 6 2,97 | <b>MÁRIO MARQUES</b>   | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 09-01-2009 | 5º | Espinho 38007                |
| 7 5,04 | <b>RICARDO ARAÚJO</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2009 | 6º | Espinho 38006                |



Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos****800 Metros**

Top 2 3 3,89

|          |                          |        |                                 |            |                                 |
|----------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|---------------------------------|
| 1 5 7,27 | <b>JOSÉ ROCHA</b>        | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense   | 21-06-2009 | 1º Aveiro 38039                 |
| 1 5 7,81 | <b>RUI MATOS</b>         | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense   | 21-06-2009 | 4º Aveiro 38039                 |
| 1 5 8,69 | <b>JOÃO PIRES</b>        | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 07-06-2009 | 1º Aveiro 38034                 |
| 2 0 1,74 | <b>ANDRÉ NADAIS</b>      | 92 JUV | Clube Atletismo Ovar            | 03-05-2009 | 3º Aveiro 38027                 |
| 2 0 2,00 | <b>PEDRO VIEIRA</b>      | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 31-05-2009 | 6º Guimarães / Seixal / Viseu 0 |
| 2 0 6,25 | <b>TIAGO SILVA</b>       | 94 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 24-05-2009 | 1º Aveiro 38033                 |
| 2 0 6,62 | <b>PAULO FERREIRA</b>    | 94 INI | Clube Atletismo Ovar            | 14-06-2009 | 1º Aveiro 38037                 |
| 2 0 9,36 | <b>NUNO PINHO</b>        | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 21-06-2009 | 2º Aveiro 38039                 |
| 2 0 9,4  | <b>DIOGO MOÇO</b>        | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 11-06-2009 | 1º Luso 30034                   |
| 2 0 9,71 | <b>TIAGO BATISTA</b>     | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 17-06-2009 | 4º Luso 38038                   |
| 2 1 1,03 | <b>ROMEU GOMES</b>       | 92 JUV | Rio Largo Clube de Espinho      | 21-06-2009 | 3º Aveiro 38039                 |
| 2 1 1,50 | <b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>    | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-05-2009 | 6º Aveiro 38027                 |
| 2 1 1,79 | <b>FÁBIO FONSECA</b>     | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 07-06-2009 | 4º Aveiro 38034                 |
| 2 1 1,96 | <b>BRUNO VIEIRA</b>      | 95 INI | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 14-06-2009 | 3º Aveiro 38037                 |
| 2 1 3,35 | <b>MÁRIO AMORIM</b>      | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 07-06-2009 | 7º Aveiro 38034                 |
| 2 1 3,46 | <b>JOHAN CALDEIRA</b>    | 93 JUV | União Desportiva Valmaior       | 03-05-2009 | 7º Aveiro 38027                 |
| 2 1 4,56 | <b>SAMUEL PEREIRA</b>    | 95 INI | União Desportiva Valmaior       | 14-06-2009 | 4º Aveiro 38037                 |
| 2 1 5,03 | <b>BRUNO GOMES</b>       | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 17-06-2009 | 7º Luso 38038                   |
| 2 1 5,05 | <b>MARCO COSTA</b>       | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 19-04-2009 | 5º Aveiro 38024                 |
| 2 1 5,24 | <b>MIGUEL ANT. SILVA</b> | 94 INI | Grupo Desportivo Lourocoop      | 03-01-2009 | 2º Espinho 38006                |
| 2 1 5,24 | <b>HENRIQUE SANTOS</b>   | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 19-04-2009 | 6º Aveiro 38024                 |
| 2 1 5,28 | <b>LUIS SILVA</b>        | 92 JUV | União Desportiva Valmaior       | 03-05-2009 | 1º Aveiro 38027                 |
| 2 1 5,49 | <b>FILIPE NOGUEIRA</b>   | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 19-04-2009 | 7º Aveiro 38024                 |
| 2 1 5,74 | <b>ANDRÉ SIMÕES</b>      | 93 JUV | Hóquei Clube da Mealhada        | 19-04-2009 | 8º Aveiro 38024                 |
| 2 1 5,75 | <b>RUBEN COSTA</b>       | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira     | 14-06-2009 | 5º Aveiro 38037                 |
| 2 1 5,95 | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>     | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada        | 19-04-2009 | 9º Aveiro 38024                 |
| 2 1 7,88 | <b>JOSÉ CASTRO</b>       | 92 JUV | Clube Desportivo Campinho       | 19-04-2009 | 10º Aveiro 38024                |
| 2 1 8,84 | <b>RUBEN REIS</b>        | 94 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 24-05-2009 | 2º Aveiro 38033                 |
| 2 1 9,67 | <b>ANDRÉ SANTOS</b>      | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 24-05-2009 | 3º Aveiro 38033                 |
| 2 1 9,75 | <b>GIL TEIXEIRA</b>      | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 01-02-2009 | 2º Espinho 38009                |
| 2 1 9,98 | <b>BRUNO NOLASCO</b>     | 94 INI | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena   | 14-03-2009 | 3º Aveiro 38018                 |
| 2 2 0,59 | <b>CRISTIANO NEVES</b>   | 94 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 24-05-2009 | 4º Aveiro 38033                 |
| 2 2 1,58 | <b>MIGUEL LOPES</b>      | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 14-06-2009 | 1º Aveiro 38037                 |
| 2 2 2,21 | <b>DZMITRY ZHLTSOU</b>   | 94 INI | União Desportiva Valmaior       | 14-06-2009 | 6º Aveiro 38037                 |
| 2 2 2,93 | <b>DANILO NEVES</b>      | 92 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 04-01-2009 | 7º Espinho 38006                |
| 2 2 3,01 | <b>ANDRÉ FERREIRA</b>    | 95 INI | União Desportiva Valmaior       | 03-05-2009 | 4º Aveiro 38027                 |
| 2 2 3,22 | <b>RUI FILIPE GUEDES</b> | 94 INI | Centro Recreativo Estarreja     | 14-06-2009 | 8º Aveiro 38037                 |
| 2 2 4,17 | <b>JOÃO CORREIA</b>      | 95 INI | União Desportiva Valmaior       | 14-06-2009 | 2º Aveiro 38037                 |
| 2 2 4,70 | <b>PEDRO LOPES</b>       | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 03-01-2009 | 7º Espinho 38006                |
| 2 2 4,71 | <b>TIAGO LADEIRA</b>     | 94 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-05-2009 | 5º Aveiro 38033                 |
| 2 2 4,86 | <b>FILIPE BOLA</b>       | 94 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 03-01-2009 | 8º Espinho 38006                |
| 2 2 6,21 | <b>LUIS FERREIRA</b>     | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 16-01-2009 | 8º Espinho 38007                |
| 2 2 6,61 | <b>JORGE MATOS</b>       | 94 INI | A. C. Bunheirense               | 03-05-2009 | 6º Aveiro 38027                 |
| 2 2 7,83 | <b>PAULO CRUZ</b>        | 94 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 24-05-2009 | 7º Aveiro 38033                 |
| 2 2 8,19 | <b>DANIEL FERREIRA</b>   | 92 JUV | Ass. Cult. Desp. Lavandeira     | 03-05-2009 | 8º Aveiro 38027                 |
| 2 2 8,43 | <b>PEDRO OLIVEIRA</b>    | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux  | 14-06-2009 | 3º Aveiro 38037                 |
| 2 2 8,46 | <b>JORGE JULIÃO</b>      | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 16-01-2009 | 9º Espinho 38007                |
| 2 3 0,56 | <b>DIOGO CASTRO</b>      | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 01-02-2009 | 5º Espinho 38009                |
| 2 3 2,03 | <b>DANIEL SILVA</b>      | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho      | 10-05-2009 | 4º Luso 38028                   |
| 2 3 2,40 | <b>PEDRO LEAL</b>        | 94 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 14-06-2009 | 4º Aveiro 38037                 |
| 2 3 3,61 | <b>RUI ALVES</b>         | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira     | 03-01-2009 | 10º Espinho 38006               |
| 2 3 3,67 | <b>TIAGO NEVES</b>       | 95 INI | Grupo Desportivo da Gafanha     | 14-06-2009 | 5º Aveiro 38037                 |
| 2 3 3,89 | <b>PAULO GUIMARÃES</b>   | 94 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-05-2009 | 9º Aveiro 38027                 |



**Masculinos****1.000 Metros**

Top 3 1 4,65

|          |                   |        |                                 |            |                   |
|----------|-------------------|--------|---------------------------------|------------|-------------------|
| 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 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 0,23 | 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 5,73 | 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 0,95 | 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 | FILIFE 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 FILIFE GUEDES | 94 INI | Centro Recreativo Estarreja     | 14-03-2009 | 5º Aveiro 38018   |
| 3 1 1,55 | FÁBIO MARTA       | 93 JUV | Grupo Desportivo da Gafanha     | 29-07-2009 | 11º Aveiro 38041  |
| 3 1 2,77 | NUNO SEQUEIRA     | 94 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 19-04-2009 | 9º Aveiro 38024   |
| 3 1 3,01 | JOÃO BENTO        | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 26-04-2009 | 2º Luso 38025     |
| 3 1 3,43 | FILIFE BOLA       | 94 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 27-12-2008 | 4º Espinho 38005  |
| 3 1 3,51 | MIGUEL NEVES      | 96 INF | Centro Recreativo Estarreja     | 22-03-2009 | 4º Aveiro 38020   |
| 3 1 3,94 | JOÃO ALMEIDA      | 96 INF | A D E C Macieira de Sarnes      | 14-06-2009 | 4º Aveiro 38036   |
| 3 1 4,43 | PEDRO CARVALHO    | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 26-04-2009 | 3º Luso 38025     |
| 3 1 4,61 | ROMEU GOMES       | 92 JUV | Rio Largo Clube de Espinho      | 27-12-2008 | 10º Espinho 38005 |
| 3 1 4,65 | JOAQUIM RODRIGUES | 96 INF | A. C. Bunheirense               | 14-06-2009 | 5º Aveiro 38036   |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos****1.500 Metros**

Top 5 4 2,42

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



Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### 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 2,97   | <b>JOÃO PIRES</b>       | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 16-01-2009 | 1º Espinho 38007  |
| 9 0 7,40   | <b>ADRIÃO RODRIGUES</b> | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 16-01-2009 | 5º Espinho 38007  |
| 9 1 6,65   | <b>JOSÉ ROCHA</b>       | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense   | 10-05-2009 | 3º Luso 38028     |
| 9 3 9,67   | <b>MÁRIO AMORIM</b>     | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 04-01-2009 | 6º Espinho 38006  |
| 9 4 2,87   | <b>NUNO PINHO</b>       | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 02-05-2009 | 3º Aveiro 38027   |
| 9 4 3,23   | <b>PEDRO VIEIRA</b>     | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 20-05-2009 | 9º Luso 38030     |
| 9 5 7,72   | <b>TIAGO BATISTA</b>    | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 02-05-2009 | 5º Aveiro 38027   |
| 1 0 0 0,43 | <b>VASCO PRATA</b>      | 92 JUV | Clube Futebol União de Lamas    | 02-05-2009 | 6º Aveiro 38027   |
| 1 0 0 1,34 | <b>JOSÉ CASTRO</b>      | 92 JUV | Clube Desportivo Campinho       | 02-05-2009 | 7º Aveiro 38027   |
| 1 0 1 0,40 | <b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>   | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 19-04-2009 | 6º Aveiro 38024   |
| 1 0 3 4,52 | <b>RAFAEL LOPES</b>     | 92 JUV | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 04-01-2009 | 14º Espinho 38006 |
| 1 0 3 6,66 | <b>FÁBIO FONSECA</b>    | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 10-05-2009 | 7º Luso 38028     |
| 1 0 4 2,65 | <b>SAMUEL LEAL</b>      | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 10-05-2009 | 8º Luso 38028     |
| 1 0 4 9,99 | <b>DANIEL FERREIRA</b>  | 92 JUV | Ass. Cult. Desp. Lavandeira     | 14-03-2009 | 3º Aveiro 38018   |
| 1 1 1 6,76 | <b>DIOGO GILVAZ</b>     | 93 JUV | A C R Festas da Amizade         | 02-05-2009 | 11º Aveiro 38027  |
| 1 1 5 6,13 | <b>LUIS LOUREIRO</b>    | 93 JUV | A C R Festas da Amizade         | 02-05-2009 | 12º Aveiro 38027  |
| 1 1 5 6,33 | <b>MARCO JESUS</b>      | 93 JUV | A C R Festas da Amizade         | 02-05-2009 | 13º Aveiro 38027  |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos****60 M Barr.Juv.Mas-91**

Top

1 3,46

|        |                                |        |                                 |            |                   |
|--------|--------------------------------|--------|---------------------------------|------------|-------------------|
| 8,85   | <b>TIAGO BOUCELA</b>           | 92 JUV | Ass. Atletismo Aveiro           | 07-02-2009 | 5º Alpiarça 03007 |
| 8,97   | + 0,2 <b>FILIPE NASCIMENTO</b> | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 20-12-2008 | 1º Maia 41003     |
| 9,01   | <b>RUBEN LOPES</b>             | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-01-2009 | 1º Pombal 24009   |
| 9,06   | <b>ROBERTO NASCIMENT</b>       | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2008 | 1º Espinho 38003  |
| 9,54   | <b>LUIS SILVA</b>              | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 27-12-2008 | 4º Espinho 38003  |
| 9,55   | <b>CARLOS RESENDE</b>          | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008 | 5º Espinho 38003  |
| 9,60   | <b>JOHN MARTINS</b>            | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 27-12-2008 | 6º Espinho 38003  |
| 9,72   | <b>JOÃO BENTO</b>              | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 27-12-2008 | 1º Espinho 38003  |
| 1 0,13 | <b>DANIEL SANTOS</b>           | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008 | 1º Espinho 38003  |
| 1 0,32 | <b>DANILO NEVES</b>            | 92 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ilhavs    | 27-12-2008 | 2º Espinho 38003  |
| 1 0,50 | <b>DANIEL COSTA</b>            | 93 JUV | Clube Futebol União de Lamas    | 27-12-2008 | 1º Espinho 38003  |
| 1 0,84 | <b>IVO PAIS</b>                | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008 | 7º Espinho 38003  |
| 1 0,88 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>        | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 27-12-2008 | 3º Espinho 38003  |
| 1 0,89 | <b>RUBEN OLIVEIRA</b>          | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 27-12-2008 | 2º Espinho 38003  |
| 1 1,05 | <b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>         | 92 JUV | A. C. Bunheirense               | 27-12-2008 | 2º Espinho 38003  |
| 1 1,09 | <b>JOSÉ VIEGAS</b>             | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 27-12-2008 | 8º Espinho 38003  |
| 1 1,15 | <b>RUBEN PEREIRA</b>           | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 27-12-2008 | 4º Espinho 38003  |
| 1 1,39 | <b>HEITOR SANTOS</b>           | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 27-12-2008 | 3º Espinho 38003  |
| 1 1,41 | <b>NUNO PINHO</b>              | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2008 | 4º Espinho 38003  |
| 1 1,60 | <b>PEDRO CARVALHO</b>          | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2008 | 5º Espinho 38003  |
| 1 1,75 | <b>MÁRIO VIEIRA</b>            | 92 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 27-12-2008 | 3º Espinho 38003  |
| 1 1,83 | <b>RICARDO FERREIRA</b>        | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 27-12-2008 | 6º Espinho 38003  |
| 1 1,83 | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b>       | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 27-12-2008 | 4º Espinho 38003  |
| 1 2,07 | <b>DIOGO JORGE</b>             | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 27-12-2008 | 5º Espinho 38003  |
| 1 2,40 | <b>MÁRIO MARQUES</b>           | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 27-12-2008 | 7º Espinho 38003  |
| 1 2,81 | <b>FRANCISCO ROCHA</b>         | 92 JUV | Rio Largo Clube de Espinho      | 27-12-2008 | 6º Espinho 38003  |
| 1 3,46 | <b>JORGE VILAR</b>             | 93 JUV | Desportivo de Gondufe           | 27-12-2008 | 5º Espinho 38003  |



Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

#### 60 M Barreiras-1.06

Top

1 1,53

|        |                          |        |                                |            |                  |
|--------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|------------------|
| 9,27   | <b>ROBERTO NASCIMENT</b> | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 01-02-2009 | 2º Pombal 03006  |
| 1 0,85 | <b>JOÃO BENTO</b>        | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 04-01-2009 | 7º Espinho 38006 |
| 1 1,14 | <b>CARLOS RESENDE</b>    | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 16-01-2009 | 2º Espinho 38007 |
| 1 1,53 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 04-01-2009 | 5º Espinho 38006 |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos****110 M Barreiras-0.91**

Top

**2 4,96**

|               |       |                          |        |                                 |            |    |              |
|---------------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|--------------|
| <b>1 5,20</b> | + 0,2 | <b>TIAGO BOUCELA</b>     | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 22-07-2008 | 6º | Lagos 02061  |
| <b>1 5,42</b> | + 0,7 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b> | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 18-04-2009 | 1º | Aveiro 38024 |
| <b>1 6,49</b> | - 0,7 | <b>JOHN MARTINS</b>      | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 05-04-2009 | 2º | Luso 38022   |
| <b>1 7,01</b> | + 0,7 | <b>RUBEN LOPES</b>       | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 18-04-2009 | 3º | Aveiro 38024 |
| <b>1 6,9</b>  | + 0,4 | <b>FILIPE OLIVEIRA</b>   | 94 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz      | 10-06-2009 | 2º | Luso 30034   |
| <b>1 7,28</b> | - 0,7 | <b>JOÃO BENTO</b>        | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 3º | Luso 38022   |
| <b>1 7,64</b> | - 0,7 | <b>LUIS SILVA</b>        | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 05-04-2009 | 4º | Luso 38022   |
| <b>1 8,2</b>  | + 0,4 | <b>DANIEL SANTOS</b>     | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 10-06-2009 | 3º | Luso 30034   |
| <b>1 9,25</b> | 0,0   | <b>PEDRO CARVALHO</b>    | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 1º | Luso 38022   |
| <b>1 9,31</b> | 0,0   | <b>FÁBIO RODRIGUES</b>   | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 05-04-2009 | 1º | Luso 38022   |
| <b>1 9,34</b> | - 0,7 | <b>CARLOS RESENDE</b>    | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 05-04-2009 | 5º | Luso 38022   |
| <b>1 9,64</b> | - 0,7 | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>     | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada        | 05-04-2009 | 6º | Luso 38022   |
| <b>1 9,68</b> | - 0,7 | <b>RICARDO FERREIRA</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 7º | Luso 38022   |
| <b>1 9,98</b> | - 0,7 | <b>IVO PAIS</b>          | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 05-04-2009 | 8º | Luso 38022   |
| <b>2 0,07</b> | 0,0   | <b>CRISTIANO SANTOS</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 2º | Luso 38022   |
| <b>2 0,32</b> | 0,0   | <b>RUBEN PEREIRA</b>     | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 05-04-2009 | 2º | Luso 38022   |
| <b>2 0,54</b> | 0,0   | <b>RICARDO ARAÚJO</b>    | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 3º | Luso 38022   |
| <b>2 1,14</b> | 0,0   | <b>JORGE VILAR</b>       | 93 JUV | Desportivo de Gondufe           | 05-04-2009 | 4º | Luso 38022   |
| <b>2 1,75</b> | 0,0   | <b>NELSON OLIVEIRA</b>   | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 05-04-2009 | 5º | Luso 38022   |
| <b>2 1,78</b> | + 0,7 | <b>SAMUEL LEAL</b>       | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 18-04-2009 | 7º | Aveiro 38024 |
| <b>2 3,11</b> | 0,0   | <b>RICARDO COSTA</b>     | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 6º | Luso 38022   |
| <b>2 4,96</b> | + 0,7 | <b>DANIEL FERREIRA</b>   | 92 JUV | Ass. Cult. Desp. Lavandeira     | 18-04-2009 | 8º | Aveiro 38024 |



Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

#### 110M Barreiras-1.00

Top

2 0,43

|               |       |                          |        |                                |            |                        |
|---------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|------------------------|
| <b>1 5,72</b> | + 0,6 | <b>TIAGO BOUCELA</b>     | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 12-07-2009 | 5º Lisboa (Univ) 03033 |
| <b>1 5,8</b>  | + 0,5 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b> | 93 JUV | Juventude Atlético Mozense     | 12-07-2009 | 5º Lisboa (Univ) 03033 |
| <b>1 8,32</b> | 0,0   | <b>JOÃO BENTO</b>        | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-05-2009 | 3º Luso 38028          |
| <b>2 0,43</b> | 0,0   | <b>DANIEL SANTOS</b>     | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 10-05-2009 | 4º Luso 38028          |





### Masculinos

#### 300 M Barreiras-0,84

Top

5 0,10

|        |                         |        |                                |            |    |               |
|--------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|----|---------------|
| 3 9,69 | <b>JOHN MARTINS</b>     | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 14-06-2008 | 1º | Seia 63020    |
| 4 1,67 | <b>ELISEU RIBEIRO</b>   | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 28-06-2009 | 2º | Luso 03031    |
| 4 2,18 | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>    | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada       | 28-06-2009 | 1º | Luso 03031    |
| 4 2,4  | <b>DANIEL SANTOS</b>    | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 11-06-2009 | 1º | Luso 30034    |
| 4 3,1  | <b>FILIPE NOGUEIRA</b>  | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2009 | 1º | Coimbra 30023 |
| 4 3,55 | <b>ANDRÉ SANTOS</b>     | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos  | 03-05-2009 | 1º | Aveiro 38027  |
| 4 3,80 | <b>TIAGO LADEIRA</b>    | 94 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-05-2009 | 2º | Aveiro 38027  |
| 4 4,24 | <b>IVO PAIS</b>         | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 24-05-2009 | 2º | Maia 41025    |
| 4 5,53 | <b>NUNO PINHO</b>       | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 03-05-2009 | 4º | Aveiro 38027  |
| 4 5,6  | <b>CARLOS RESENDE</b>   | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 11-06-2009 | 3º | Luso 30034    |
| 4 6,54 | <b>PEDRO MARTINS</b>    | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-05-2009 | 5º | Aveiro 38027  |
| 4 9,13 | <b>LUIS FERREIRA</b>    | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop     | 03-05-2009 | 6º | Aveiro 38027  |
| 4 9,57 | <b>FERNANDO ANDRADE</b> | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-05-2009 | 7º | Aveiro 38027  |
| 5 0,1  | <b>SAMUEL LEAL</b>      | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 11-06-2009 | 5º | Luso 30034    |





### Masculinos

#### 2.000 Met Obstáculos

Top 7 2 0,31

|          |                         |        |                                |            |                 |    |
|----------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------------|----|
| 5 5 2,67 | <b>JOÃO PIRES</b>       | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 17-06-2009 | 1º Luso 38038   | RN |
| 6 1 7,98 | <b>JOSÉ ROCHA</b>       | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense  | 17-06-2009 | 2º Luso 38038   |    |
| 6 2 2,91 | <b>ADRIÃO RODRIGUES</b> | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 28-06-2009 | 10º Luso 03031  |    |
| 6 4 2,17 | <b>NUNO PINHO</b>       | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 18-04-2009 | 4º Aveiro 38024 |    |
| 6 5 6,69 | <b>HENRIQUE SANTOS</b>  | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-05-2009 | 3º Aveiro 38027 |    |
| 7 0 0,91 | <b>ANDRÉ NOGUEIRA</b>   | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 18-04-2009 | 6º Aveiro 38024 |    |
| 7 0 3,44 | <b>FILIPE NOGUEIRA</b>  | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 18-04-2009 | 7º Aveiro 38024 |    |
| 7 0 5,01 | <b>VASCO PRATA</b>      | 92 JUV | Clube Futebol União de Lamas   | 03-05-2009 | 4º Aveiro 38027 |    |
| 7 1 0,79 | <b>TIAGO BATISTA</b>    | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 03-05-2009 | 5º Aveiro 38027 |    |
| 7 1 4,25 | <b>MÁRIO AMORIM</b>     | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 03-05-2009 | 6º Aveiro 38027 |    |
| 7 1 5,11 | <b>SAMUEL LEAL</b>      | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 24-05-2009 | 8º Maia 41025   |    |
| 7 1 6,27 | <b>SAMUEL FARIA</b>     | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 03-05-2009 | 7º Aveiro 38027 |    |
| 7 2 0,31 | <b>JOSÉ CASTRO</b>      | 92 JUV | Clube Desportivo Campinho      | 18-04-2009 | 9º Aveiro 38024 |    |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

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

Top

1,38

|      |                           |        |                                 |            |                   |
|------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|-------------------|
| 1,96 | <b>TIAGO BOUCELA</b>      | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 21-07-2008 | 1º Lagos 02061    |
| 1,80 | <b>RUBEN LOPES</b>        | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 10-06-2009 | 2º Palhaça 38035  |
| 1,75 | <b>JOÃO BENTO</b>         | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 06-06-2009 | 2º Aveiro 38034   |
| 1,74 | <b>RICARDO FERREIRA</b>   | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 10-06-2009 | 3º Palhaça 38035  |
| 1,73 | <b>NUNO CUNHA</b>         | 94 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 14-06-2009 | 1º Aveiro 38037   |
| 1,72 | <b>LUIS SILVA</b>         | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 05-04-2009 | 1º Luso 38022     |
| 1,72 | <b>PEDRO CARVALHO</b>     | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 2º Luso 38022     |
| 1,68 | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>      | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada        | 05-04-2009 | 5º Luso 38022     |
| 1,68 | <b>JOHN MARTINS</b>       | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 05-04-2009 | 6º Luso 38022     |
| 1,67 | <b>MIGUEL COSTA</b>       | 94 INI | Hóquei Clube da Mealhada        | 14-06-2009 | 2º Aveiro 38037   |
| 1,65 | <b>PEDRO MARTINS</b>      | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 10-06-2009 | 6º Palhaça 38035  |
| 1,65 | <b>DANILO NEVES</b>       | 92 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 10-06-2009 | 5º Palhaça 38035  |
| 1,64 | <b>RICARDO ARAÚJO</b>     | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 8º Luso 38022     |
| 1,64 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b>  | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 7º Luso 38022     |
| 1,62 | <b>RUBEN PEREIRA</b>      | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 14-03-2009 | 2º Aveiro 38018   |
| 1,60 | <b>JOÃO PIRES</b>         | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 28-02-2009 | 6º Murtoza 38015  |
| 1,60 | <b>JOÃO ANDRADE</b>       | 92 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 28-02-2009 | 4º Murtoza 38015  |
| 1,58 | <b>DANIEL SANTOS</b>      | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008 | 8º Espinho 38003  |
| 1,58 | <b>PEDRO CATARINO</b>     | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 10-06-2009 | 2º Palhaça 38035  |
| 1,56 | <b>FILIPE SANTOS</b>      | 94 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 05-04-2009 | 1º Luso 38022     |
| 1,55 | <b>BRUNO MAIA</b>         | 94 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 03-05-2009 | 1º Aveiro 38027   |
| 1,55 | <b>SAMUEL LEAL</b>        | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 11-06-2009 | 4º Luso 38034     |
| 1,53 | <b>JOÃO MANUEL OLIVEI</b> | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 09-01-2009 | 11º Espinho 38007 |
| 1,52 | <b>MIGUEL ANT. SILVA</b>  | 94 INI | Grupo Desportivo Lourocoop      | 01-02-2009 | 3º Espinho 38009  |
| 1,52 | <b>CARLOS GRAÇA</b>       | 94 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 05-04-2009 | 3º Luso 38022     |
| 1,52 | <b>TIAGO LADEIRA</b>      | 94 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 05-04-2009 | 2º Luso 38022     |
| 1,52 | <b>FLÁVIO FERREIRA</b>    | 94 INI | A. C. Bunheirense               | 10-06-2009 | 3º Palhaça 38035  |
| 1,50 | <b>DANIEL COSTA</b>       | 93 JUV | Clube Futebol União de Lamas    | 27-12-2008 | 11º Espinho 38003 |
| 1,50 | <b>BRUNO MAIA</b>         | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 28-02-2009 | 2º Murtoza 38015  |
| 1,50 | <b>HENRIQUE OLIVEIRA</b>  | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 14-03-2009 | 6º Aveiro 38018   |
| 1,48 | <b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>    | 92 JUV | A. C. Bunheirense               | 28-02-2009 | 14º Murtoza 38015 |
| 1,48 | <b>ANDRÉ SANTOS</b>       | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 05-04-2009 | 4º Luso 38022     |
| 1,48 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>   | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 10º Luso 38022    |
| 1,48 | <b>PAULO NETO</b>         | 97 INF | Ass. Atletismo Aveiro           | 01-05-2009 | 2º Leiria 38026   |
| 1,47 | <b>PEDRO ALVES</b>        | 94 INI | Escola Secundária Júlio Dinis   | 14-03-2009 | 8º Aveiro 38018   |
| 1,46 | <b>DIOGO JORGE</b>        | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 27-12-2008 | 12º Espinho 38003 |
| 1,44 | <b>TIAGO FERREIRA</b>     | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 28-02-2009 | 6º Murtoza 38015  |
| 1,44 | <b>IVO PAIS</b>           | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 05-04-2009 | 11º Luso 38022    |
| 1,43 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>    | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 25-04-2009 | 5º Luso 38025     |
| 1,43 | <b>VITOR PONTES</b>       | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 14-06-2009 | 6º Aveiro 38037   |
| 1,42 | <b>RUBEN OLIVEIRA</b>     | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 27-12-2008 | 14º Espinho 38003 |
| 1,42 | <b>CARLOS RESENDE</b>     | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008 | 15º Espinho 38003 |
| 1,42 | <b>TIAGO LEITE</b>        | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 28-02-2009 | 16º Murtoza 38015 |
| 1,40 | <b>JOSÉ PINHO</b>         | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 01-02-2009 | 6º Espinho 38009  |
| 1,40 | <b>NELSON OLIVEIRA</b>    | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 05-04-2009 | 16º Luso 38022    |
| 1,40 | <b>JORGE VILAR</b>        | 93 JUV | Desportivo de Gondufe           | 05-04-2009 | 14º Luso 38022    |
| 1,40 | <b>RICARDO COSTA</b>      | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 14º Luso 38022    |
| 1,40 | <b>NUNO LIMA</b>          | 94 INI | Sport Clube Beira Mar           | 18-04-2009 | 7º Aveiro 38024   |
| 1,40 | <b>PAULO GUIMARÃES</b>    | 94 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 14-06-2009 | 7º Aveiro 38037   |
| 1,38 | <b>NUNO PINHO</b>         | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2008 | 20º Espinho 38003 |
| 1,38 | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b>  | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 27-12-2008 | 20º Espinho 38003 |
| 1,38 | <b>MÁRIO MARQUES</b>      | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 27-12-2008 | 18º Espinho 38003 |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

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





## Masculinos

## Salto em Comprimento

Top

4,68

|      |       |                   |        |                                 |            |                   |
|------|-------|-------------------|--------|---------------------------------|------------|-------------------|
| 6,31 | + 2,0 | TIAGO BOUCELA     | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 02-05-2009 | 2º Aveiro 38027   |
| 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   |
| 5,78 | + 0,3 | RICARDO FERREIRA  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 18-04-2009 | 4º Aveiro 38024   |
| 5,68 | - 1,6 | CARLOS GRAÇA      | 94 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 10-06-2009 | 1º Palhaça 38035  |
| 5,67 | + 1,6 | MIGUEL COSTA      | 94 INI | Hóquei Clube da Mealhada        | 19-04-2009 | 1º Aveiro 38024   |
| 5,67 | + 2,0 | ANDRÉ SANTOS      | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 19-04-2009 | 2º 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 |
| 5,48 | + 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 | Afís/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   |
| 5,12 |       | 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 |       | 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 | + 0,6 | DIOGO MAGALHAES   | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 02-05-2009 | 1º Aveiro 38027   |
| 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   |
| 4,78 | + 0,4 | IVO PAIS          | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 18-04-2009 | 14º Aveiro 38024  |
| 4,77 | + 2,0 | NUNO SEQUEIRA     | 94 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 19-04-2009 | 9º Aveiro 38024   |
| 4,74 |       | JORGE VILAR       | 93 JUV | Desportivo de Gondufe           | 13-02-2009 | 10º Espinho 38011 |
| 4,74 | + 1,6 | SÉRGIO SILVA      | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense   | 18-04-2009 | 15º Aveiro 38024  |
| 4,71 | + 2,0 | TIAGO SOUSA       | 94 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 19-04-2009 | 11º Aveiro 38024  |
| 4,71 | + 2,0 | RUI FILIPE GUEDES | 94 INI | Centro Recreativo Estarreja     | 13-06-2009 | 7º Aveiro 38037   |
| 4,70 |       | FILIPE OLIVEIRA   | 94 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz      | 27-12-2008 | 5º Espinho 38003  |
| 4,70 | 0,0   | CRISTIANO SANTOS  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 04-04-2009 | 17º Luso 38022    |
| 4,69 | + 1,2 | SAMUEL LEAL       | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 01-07-2009 | 23º Maia 41035    |
| 4,68 |       | IGOR VALENTE      | 96 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 24-01-2009 | 1º Pombal 24009   |





**Masculinos**

**Triplo Salto**

Top

9,76

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





## Masculinos

|       |                            | Lançamento Peso-5Kg |                                   |            | Top | 5,72            |
|-------|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------|-----|-----------------|
| 16,61 | <b>RICARDO FREITAS</b>     | 93 JUV              | Ass. Atletismo Aveiro             | 17-05-2009 | 1º  | Albufeira 03020 |
| 13,36 | <b>FÁBIO RODRIGUES</b>     | 92 JUV              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça     | 04-04-2009 | 1º  | Luso 38022      |
| 12,16 | <b>ANDRÉ CARVALHO</b>      | 92 JUV              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça     | 29-11-2008 | 2º  | Coimbra 30004   |
| 11,47 | <b>JOHN MARTINS</b>        | 92 JUV              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça     | 29-07-2009 | 1º  | Aveiro 38041    |
| 11,30 | <b>CARLOS RESENDE</b>      | 92 JUV              | Núcleo de Atletismo Cucujães      | 27-12-2008 | 1º  | Espinho 38003   |
| 11,11 | <b>FLÁVIO FERREIRA</b>     | 94 INI              | A. C. Bunheirense                 | 03-05-2009 | 2º  | Aveiro 38027    |
| 11,10 | <b>JOSÉ PINHO</b>          | 95 INI              | Núcleo de Atletismo Cucujães      | 29-07-2009 | 3º  | Aveiro 38041    |
| 11,09 | <b>MÁRIO MARQUES</b>       | 93 JUV              | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta     | 19-04-2009 | 3º  | Aveiro 38024    |
| 11,08 | <b>FREDE GERSON</b>        | 92 JUV              | Núcleo de Atletismo Cucujães      | 24-01-2009 | 2º  | Braga 47016     |
| 10,82 | <b>HEITOR SANTOS</b>       | 93 JUV              | Futebol Clube Cidade Lourosa      | 27-12-2008 | 3º  | Espinho 38003   |
| 10,46 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>    | 93 JUV              | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães    | 10-06-2009 | 4º  | Palhaça 38035   |
| 10,39 | <b>RUBEN LOPES</b>         | 92 JUV              | Ass. Desp. Rec. Cult. Sto António | 24-01-2009 | 3º  | Pombal 24009    |
| 10,20 | <b>FREDE RODRIGUES</b>     | 92 JUV              | Núcleo de Atletismo Cucujães      | 19-04-2009 | 6º  | Aveiro 38024    |
| 10,17 | <b>TIAGO BOUCELA</b>       | 92 JUV              | Ass. Atletismo Aveiro             | 07-02-2009 | 8º  | Alpiarça 03007  |
| 10,14 | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b>   | 92 JUV              | Escola Secundária Júlio Dinis     | 03-05-2009 | 4º  | Aveiro 38027    |
| 9,99  | <b>TIAGO SANTOS</b>        | 93 JUV              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça     | 10-06-2009 | 5º  | Palhaça 38035   |
| 9,87  | <b>LUIS SILVA</b>          | 93 JUV              | Escola Secundária Serafim Leite   | 04-04-2009 | 4º  | Luso 38022      |
| 9,74  | <b>TIAGO FERREIRA</b>      | 95 INI              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça     | 03-05-2009 | 5º  | Aveiro 38027    |
| 9,63  | <b>RICARDO FERREIRA</b>    | 93 JUV              | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães    | 29-07-2009 | 6º  | Aveiro 38041    |
| 9,52  | <b>DANIEL OLIVEIRA</b>     | 92 JUV              | Escola Secundária Júlio Dinis     | 14-03-2009 | 5º  | Aveiro 38018    |
| 9,25  | <b>ROBERTO NASCIMENT</b>   | 93 JUV              | Juventude Atlético Mozelense      | 27-12-2008 | 9º  | Espinho 38003   |
| 9,22  | <b>JORGE VILAR</b>         | 93 JUV              | Desportivo de Gondufe             | 14-03-2009 | 6º  | Aveiro 38018    |
| 9,08  | <b>TIAGO MAIA</b>          | 92 JUV              | Escola Secundária Júlio Dinis     | 14-03-2009 | 7º  | Aveiro 38018    |
| 8,97  | <b>JOÃO BENTO</b>          | 92 JUV              | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães    | 29-07-2009 | 8º  | Aveiro 38041    |
| 8,95  | <b>NELSON OLIVEIRA</b>     | 93 JUV              | Ass. Cult. Rec. Valdágua          | 19-04-2009 | 10º | Aveiro 38024    |
| 8,73  | <b>RUBEN PEREIRA</b>       | 93 JUV              | Futebol Clube Cidade Lourosa      | 04-04-2009 | 9º  | Luso 38022      |
| 8,53  | <b>ANTÓNIO BRANDÃO</b>     | 92 JUV              | A. C. Bunheirense                 | 27-12-2008 | 13º | Espinho 38003   |
| 8,46  | <b>FILIPE NASCIMENTO</b>   | 93 JUV              | Juventude Atlético Mozelense      | 13-12-2008 | 7º  | Braga 47004     |
| 8,46  | <b>DANIEL COSTA</b>        | 93 JUV              | Clube Futebol União de Lamas      | 27-12-2008 | 14º | Espinho 38003   |
| 8,38  | <b>DANILO NEVES</b>        | 92 JUV              | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos     | 27-12-2008 | 15º | Espinho 38003   |
| 8,22  | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>     | 92 JUV              | Juventude Atlético Mozelense      | 25-04-2009 | 4º  | Luso 38025      |
| 8,13  | <b>RUBEN OLIVEIRA</b>      | 93 JUV              | Grupo Desportivo Lourocoop        | 27-12-2008 | 17º | Espinho 38003   |
| 8,02  | <b>JOSÉ VIEGAS</b>         | 93 JUV              | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta     | 27-12-2008 | 18º | Espinho 38003   |
| 7,89  | <b>RICARDO COSTA</b>       | 93 JUV              | Juventude Atlético Mozelense      | 03-05-2009 | 8º  | Aveiro 38027    |
| 7,69  | <b>DANIEL SANTOS</b>       | 93 JUV              | Núcleo de Atletismo Cucujães      | 27-12-2008 | 19º | Espinho 38003   |
| 7,66  | <b>ARIEL PEREIRA</b>       | 92 JUV              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça     | 04-04-2009 | 14º | Luso 38022      |
| 7,61  | <b>BRUNO GOMES</b>         | 92 JUV              | Serv Soc Trab Mun SJMadeira       | 19-04-2009 | 13º | Aveiro 38024    |
| 7,58  | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>       | 92 JUV              | Hóquei Clube da Mealhada          | 04-04-2009 | 15º | Luso 38022      |
| 7,51  | <b>DIOGO JORGE</b>         | 93 JUV              | Escola Secundária Júlio Dinis     | 27-12-2008 | 20º | Espinho 38003   |
| 7,28  | <b>IVO PAIS</b>            | 93 JUV              | Núcleo de Atletismo Cucujães      | 27-12-2008 | 22º | Espinho 38003   |
| 7,14  | <b>NUNO PINHO</b>          | 92 JUV              | Juventude Atlético Mozelense      | 04-04-2009 | 16º | Luso 38022      |
| 7,06  | <b>PEDRO CARVALHO</b>      | 93 JUV              | Juventude Atlético Mozelense      | 04-04-2009 | 17º | Luso 38022      |
| 7,05  | <b>LUIS MIGUEL PEREIRA</b> | 95 INI              | Clube Futebol União de Lamas      | 03-05-2009 | 9º  | Aveiro 38027    |
| 6,69  | <b>RICARDO ARAÚJO</b>      | 93 JUV              | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães    | 04-04-2009 | 18º | Luso 38022      |
| 6,54  | <b>MÁRIO VIEIRA</b>        | 92 JUV              | Escola Secundária Serafim Leite   | 27-12-2008 | 24º | Espinho 38003   |
| 6,50  | <b>JOSÉ CASTRO</b>         | 92 JUV              | Clube Desportivo Campinho         | 04-04-2009 | 19º | Luso 38022      |
| 5,72  | <b>FRANCISCO ROCHA</b>     | 92 JUV              | Rio Largo Clube de Espinho        | 27-12-2008 | 26º | Espinho 38003   |



Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

| Lançamento Peso-6Kg |                          |        |                                | Top        | 5,83          |
|---------------------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|---------------|
| 13,49               | <b>RICARDO FREITAS</b>   | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-05-2009 | 2º Luso 38028 |
| 9,19                | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b> | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis  | 09-05-2009 | 5º Luso 38028 |
| 5,83                | <b>SAMUEL FARIA</b>      | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 09-05-2009 | 9º Luso 38028 |





**Masculinos**

|       |                            |        |                                | <b>Disco 1.5 Kg</b> |    | Top             | 1 1,87 |  |
|-------|----------------------------|--------|--------------------------------|---------------------|----|-----------------|--------|--|
| 56,58 | <b>RICARDO FREITAS</b>     | 93 JUV | Ass. Atletismo Aveiro          | 16-05-2009          | 1º | Albufeira 03020 |        |  |
| 35,45 | <b>CARLOS RESENDE</b>      | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 09-05-2009          | 1º | Guimarães 47032 |        |  |
| 33,55 | <b>JORGE VILAR</b>         | 93 JUV | Desportivo de Gondufe          | 21-03-2009          | 2º | Aveiro 38019    |        |  |
| 30,76 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>    | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-06-2009          | 2º | Palhaça 38035   |        |  |
| 29,56 | <b>JOÃO CARVALHO</b>       | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 13-12-2008          | 3º | Aveiro 38002    |        |  |
| 29,45 | <b>JOSÉ PINHO</b>          | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 10-06-2009          | 3º | Luso 30034      |        |  |
| 29,29 | <b>MÁRIO MARQUES</b>       | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 02-05-2009          | 2º | Aveiro 38027    |        |  |
| 27,29 | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b>   | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis  | 02-05-2009          | 5º | Aveiro 38027    |        |  |
| 24,68 | <b>TIAGO SANTOS</b>        | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 10-06-2009          | 5º | Palhaça 38035   |        |  |
| 22,58 | <b>FREDE RODRIGUES</b>     | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 02-05-2009          | 7º | Aveiro 38027    |        |  |
| 18,70 | <b>JOÃO BENTO</b>          | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-04-2009          | 1º | Luso 38025      |        |  |
| 18,66 | <b>RICARDO COSTA</b>       | 91 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 13-12-2008          | 6º | Aveiro 38002    |        |  |
| 16,88 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>     | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 26-04-2009          | 3º | Luso 38025      |        |  |
| 16,68 | <b>LUIS FERREIRA</b>       | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop     | 13-12-2008          | 7º | Aveiro 38002    |        |  |
| 16,56 | <b>TIAGO BATISTA</b>       | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 18-04-2009          | 8º | Aveiro 38024    |        |  |
| 16,08 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b>   | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 26-04-2009          | 4º | Luso 38025      |        |  |
| 14,95 | <b>RICARDO COSTA</b>       | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 21-03-2009          | 4º | Aveiro 38019    |        |  |
| 12,46 | <b>LUIS MIGUEL PEREIRA</b> | 95 INI | Clube Futebol União de Lamas   | 02-05-2009          | 8º | Aveiro 38027    |        |  |
| 12,06 | <b>MOISES BASTOS</b>       | 95 INI | Clube Futebol União de Lamas   | 02-05-2009          | 2º | Aveiro 38027    | X      |  |
| 11,87 | <b>PEDRO CARVALHO</b>      | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 26-04-2009          | 5º | Luso 38025      |        |  |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

#### Disco 1.750 Kg

Top

1 3,20

|       |                         |        |                                |            |               |
|-------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|---------------|
| 44,14 | <b>RICARDO FREITAS</b>  | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-05-2009 | 1º Luso 38028 |
| 30,61 | <b>MÁRIO MARQUES</b>    | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 10-05-2009 | 3º Luso 38028 |
| 23,64 | <b>JORGE VILAR</b>      | 93 JUV | Desportivo de Gondufe          | 10-05-2009 | 5º Luso 38028 |
| 22,53 | <b>CRISTIANO SANTOS</b> | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-05-2009 | 6º Luso 38028 |
| 16,01 | <b>HEITOR SANTOS</b>    | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa   | 10-05-2009 | 8º Luso 38028 |
| 13,20 | <b>PEDRO CARVALHO</b>   | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 01-07-2009 | 7º Maia 41035 |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

|              |                        |        |                                | <b>Disco 2 KgS</b> |     | Top          | <b>1 6,00</b> |
|--------------|------------------------|--------|--------------------------------|--------------------|-----|--------------|---------------|
| <b>38,29</b> | <b>RICARDO FREITAS</b> | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-06-2009         | 2º  | Aveiro 38039 |               |
| <b>27,88</b> | <b>MÁRIO MARQUES</b>   | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 06-06-2009         | 3º  | Aveiro 38034 |               |
| <b>22,75</b> | <b>CARLOS RESENDE</b>  | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 06-06-2009         | 6º  | Aveiro 38034 |               |
| <b>16,00</b> | <b>BRUNO GOMES</b>     | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 20-06-2009         | 18º | Aveiro 38039 |               |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

|       |                            | <b>Lançam.Martelo-5Kg</b> |                                | Top        | 9,50            |
|-------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 38,87 | <b>FREDE RODRIGUES</b>     | 92 JUV                    | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 02-05-2009 | 1º Aveiro 38027 |
| 31,75 | <b>MÁRIO MARQUES</b>       | 93 JUV                    | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 21-03-2009 | 1º Aveiro 38019 |
| 31,45 | <b>CARLOS RESENDE</b>      | 92 JUV                    | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 10-06-2009 | 1º Luso 30034   |
| 30,00 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>    | 93 JUV                    | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2009 | 2º Aveiro 38018 |
| 25,40 | <b>JOSÉ PINHO</b>          | 95 INI                    | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 02-05-2009 | 3º Aveiro 38027 |
| 16,81 | <b>BRUNO GOMES</b>         | 92 JUV                    | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 02-05-2009 | 5º Aveiro 38027 |
| 16,67 | <b>RICARDO COSTA</b>       | 93 JUV                    | Juventude Atlético Mozelense   | 02-05-2009 | 6º Aveiro 38027 |
| 16,06 | <b>LUIS MIGUEL PEREIRA</b> | 95 INI                    | Clube Futebol União de Lamas   | 02-05-2009 | 7º Aveiro 38027 |
| 15,99 | <b>MOISÉS BASTOS</b>       | 95 INI                    | Clube Futebol União de Lamas   | 02-05-2009 | 1º Aveiro 38027 |
| 9,50  | <b>RICARDO COSTA</b>       | 91 JUV                    | Juventude Atlético Mozelense   | 13-12-2008 | 1º Aveiro 38002 |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

## Lançam.Martelo-6 Kg

Top

2 6,86

26,86

MÁRIO MARQUES

93 JUV

Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta

09-05-2009

3º Luso 38028





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos**

|       |                        | <b>Dardo 600 Gr</b> |                                 | Top        | 8,73                           |
|-------|------------------------|---------------------|---------------------------------|------------|--------------------------------|
| 38,68 | <b>TIAGO SOUSA</b>     | 94 INI              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 14-06-2009 | 1º Aveiro 38037                |
| 37,92 | <b>FÁBIO RODRIGUES</b> | 92 JUV              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 29-11-2008 | 1º Coimbra 30004               |
| 34,03 | <b>PEDRO CATARINO</b>  | 95 INI              | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 14-06-2009 | 2º Aveiro 38037                |
| 33,13 | <b>FILIPE SANTOS</b>   | 94 INI              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 04-04-2009 | 1º Luso 38022                  |
| 31,68 | <b>FÁBIO TEIXEIRA</b>  | 95 INI              | Escola Secundária Serafim Leite | 14-06-2009 | 3º Aveiro 38037                |
| 30,63 | <b>JOSÉ PINHO</b>      | 95 INI              | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 24-05-2009 | 2º Aveiro 38033                |
| 30,55 | <b>TIAGO LADEIRA</b>   | 94 INI              | Ass. Atletismo Aveiro           | 25-04-2009 | 2º Guarda 63012                |
| 27,38 | <b>CARLOS GRAÇA</b>    | 94 INI              | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 04-04-2009 | 4º Luso 38022                  |
| 26,55 | <b>RICARDO FREITAS</b> | 93 JUV              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 29-11-2008 | 2º Coimbra 30004               |
| 26,26 | <b>DIOGO RODRIGUES</b> | 95 INI              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 14-06-2009 | 4º Aveiro 38037                |
| 25,40 | <b>RICARDO MARTINS</b> | 94 INI              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 07-02-2009 | 1º Lovelhe / Vila Nova de Cerv |
| 24,62 | <b>DIOGO SANTOS</b>    | 95 INI              | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 24-05-2009 | 5º Aveiro 38033                |
| 24,60 | <b>PAULO GUIMARAES</b> | 94 INI              | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 24-05-2009 | 6º Aveiro 38033                |
| 24,34 | <b>TIAGO FERREIRA</b>  | 95 INI              | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 21-03-2009 | 5º Aveiro 38019                |
| 23,52 | <b>ANDRÉ SANTOS</b>    | 95 INI              | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 13-12-2008 | 2º Aveiro 38002                |
| 22,97 | <b>JORGE PATA</b>      | 94 INI              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 21-03-2009 | 6º Aveiro 38019                |
| 22,73 | <b>RUBEN LEITE</b>     | 95 INI              | Juventude Atlético Mozelense    | 13-12-2008 | 5º Aveiro 38002                |
| 22,05 | <b>FLÁVIO FERREIRA</b> | 94 INI              | A. C. Bunheirense               | 04-04-2009 | 6º Luso 38022                  |
| 21,79 | <b>PAULO LEMOS</b>     | 94 INI              | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 13-12-2008 | 6º Aveiro 38002                |
| 20,52 | <b>FÁBIO ALMEIDA</b>   | 95 INI              | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 14-06-2009 | 6º Aveiro 38037                |
| 14,35 | <b>ELVIS MATIAS</b>    | 95 INI              | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 29-11-2008 | 2º Coimbra 30004               |
| 11,53 | <b>MANUEL MELO</b>     | 95 INI              | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 04-04-2009 | 12º Luso 38022                 |
| 9,30  | <b>RUI ALVES</b>       | 95 INI              | Ass. Cult. Desp. Lavandeira     | 14-06-2009 | 8º Aveiro 38037                |
| 8,73  | <b>DIOGO AMARO</b>     | 95 INI              | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 14-06-2009 | 9º Aveiro 38037                |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos****Dardo 700 Gr**

Top

1 5,44

|       |                          |        |                                 |            |     |                 |
|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|-----------------|
| 45,81 | <b>FÁBIO RODRIGUES</b>   | 92 JUV | Ass. Atletismo Aveiro           | 17-05-2009 | 4º  | Albufeira 03020 |
| 42,29 | <b>MÁRIO MARQUES</b>     | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 04-07-2009 | 1º  | Lovelhe 49042   |
| 40,16 | <b>JOHN MARTINS</b>      | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 14-06-2008 | 1º  | Seia 63020      |
| 39,78 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 03-05-2009 | 2º  | Aveiro 38027    |
| 36,55 | <b>PEDRO MARTINS</b>     | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 03-05-2009 | 4º  | Aveiro 38027    |
| 35,61 | <b>JORGE VILAR</b>       | 93 JUV | Desportivo de Gondufe           | 05-04-2009 | 3º  | Luso 38022      |
| 35,16 | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b> | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis   | 03-05-2009 | 5º  | Aveiro 38027    |
| 34,03 | <b>JOÃO BENTO</b>        | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 4º  | Luso 38022      |
| 31,85 | <b>CARLOS RESENDE</b>    | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 03-05-2009 | 8º  | Aveiro 38027    |
| 30,85 | <b>BRUNO GOMES</b>       | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-05-2009 | 9º  | Aveiro 38027    |
| 30,34 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>   | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 26-04-2009 | 3º  | Luso 38025      |
| 30,16 | <b>TIAGO SOUSA</b>       | 94 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 03-05-2009 | 10º | Aveiro 38027    |
| 29,16 | <b>PEDRO CATARINO</b>    | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 03-05-2009 | 11º | Aveiro 38027    |
| 27,84 | <b>LUIS SILVA</b>        | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 05-04-2009 | 8º  | Luso 38022      |
| 27,77 | <b>RICARDO FERREIRA</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 19-04-2009 | 9º  | Aveiro 38024    |
| 26,22 | <b>RICARDO ARAÚJO</b>    | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 10º | Luso 38022      |
| 25,62 | <b>PAULO GUIMARÃES</b>   | 94 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-05-2009 | 12º | Aveiro 38027    |
| 24,21 | <b>PEDRO VIEIRA</b>      | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-05-2009 | 13º | Aveiro 38027    |
| 23,08 | <b>ANDRÉ ALMEIDA</b>     | 92 JUV | A. C. Bunheirense               | 13-12-2008 | 8º  | Aveiro 38002    |
| 23,03 | <b>MÁRIO VIEIRA</b>      | 92 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 19-04-2009 | 12º | Aveiro 38024    |
| 21,88 | <b>LUIS FERREIRA</b>     | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 13-12-2008 | 9º  | Aveiro 38002    |
| 21,66 | <b>RICARDO COSTA</b>     | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 11º | Luso 38022      |
| 21,17 | <b>VASCO PRATA</b>       | 92 JUV | Clube Futebol União de Lamas    | 03-05-2009 | 14º | Aveiro 38027    |
| 20,85 | <b>RUBEN PEREIRA</b>     | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 05-04-2009 | 12º | Luso 38022      |
| 20,74 | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>     | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada        | 05-04-2009 | 13º | Luso 38022      |
| 20,32 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b> | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 26-04-2009 | 4º  | Luso 38025      |
| 18,72 | <b>PEDRO CARVALHO</b>    | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 26-04-2009 | 5º  | Luso 38025      |
| 17,68 | <b>FÁBIO ALMEIDA</b>     | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 11-06-2009 | 1º  | Luso 30034      |
| 17,36 | <b>IVO PAIS</b>          | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 05-04-2009 | 15º | Luso 38022      |
| 16,80 | <b>NELSON OLIVEIRA</b>   | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 05-04-2009 | 16º | Luso 38022      |
| 16,55 | <b>FREDE RODRIGUES</b>   | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 19-04-2009 | 13º | Aveiro 38024    |
| 15,44 | <b>RICARDO COSTA</b>     | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira     | 03-05-2009 | 16º | Aveiro 38027    |



Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

#### Dardo 800 Gr

Top

1 9,94

|       |                          |        |                                |            |     |              |
|-------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----|--------------|
| 43,13 | <b>MÁRIO MARQUES</b>     | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 18-07-2009 | 4º  | Seia 63029   |
| 40,05 | <b>FÁBIO RODRIGUES</b>   | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça  | 21-06-2009 | 5º  | Aveiro 38039 |
| 37,14 | <b>PEDRO MARTINS</b>     | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 07-06-2009 | 5º  | Aveiro 38034 |
| 36,28 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 09-05-2009 | 4º  | Luso 38028   |
| 33,41 | <b>RUI MATOS</b>         | 92 JUV | Centro Atlético Póvoa Pacense  | 09-05-2009 | 6º  | Luso 38028   |
| 32,83 | <b>JORGE VILAR</b>       | 93 JUV | Desportivo de Gondufe          | 21-06-2009 | 11º | Aveiro 38039 |
| 31,98 | <b>RAFAEL FIGUEIREDO</b> | 92 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis  | 20-05-2009 | 14º | Luso 38030   |
| 30,52 | <b>CARLOS RESENDE</b>    | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 13-06-2009 | 8º  | Leiria 03028 |
| 30,31 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>   | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 07-06-2009 | 13º | Aveiro 38034 |
| 26,50 | <b>BRUNO GOMES</b>       | 92 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira    | 20-05-2009 | 15º | Luso 38030   |
| 19,94 | <b>NUNO PINHO</b>        | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 21-06-2009 | 20º | Aveiro 38039 |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos**

|      |  |        |                                 | <b>Triatlo - Juvenis</b> | Top | <b>0,00</b>    |
|------|--|--------|---------------------------------|--------------------------|-----|----------------|
| 1945 | <b>TIAGO BOUCELA</b><br>779 496<br>670     | 92 JUV | Ass. Atletismo Aveiro           | 07-02-2009               | 3º  | Alpiarça 03007 |
| 1765 | <b>RUBEN LOPES</b><br>744 509<br>512       | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António  | 24-01-2009               | 3º  | Pombal 24009   |
| 1585 | <b>JOHN MARTINS</b><br>619 547<br>419      | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 27-12-2008               | 3º  | Espinho 38003  |
| 1534 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b><br>733 441<br>360 | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2008               | 4º  | Espinho 38003  |
| 1524 | <b>CARLOS RESENDE</b><br>629 564<br>331    | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008               | 5º  | Espinho 38003  |
| 1520 | <b>LUIS SILVA</b><br>631 409<br>480        | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 27-12-2008               | 6º  | Espinho 38003  |
| 1431 | <b>JOÃO BENTO</b><br>595 324<br>512        | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 27-12-2008               | 7º  | Espinho 38003  |
| 1320 | <b>DANILO NEVES</b><br>482 389<br>449      | 92 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos   | 27-12-2008               | 8º  | Espinho 38003  |
| 1314 | <b>DANIEL SANTOS</b><br>517 348<br>449     | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008               | 9º  | Espinho 38003  |
| 1233 | <b>DANIEL COSTA</b><br>450 394<br>389      | 93 JUV | Clube Futebol União de Lamas    | 27-12-2008               | 10º | Espinho 38003  |
| 1170 | <b>CRISTIANO SANTOS</b><br>387 452<br>331  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 27-12-2008               | 11º | Espinho 38003  |
| 1156 | <b>RICARDO FERREIRA</b><br>249 427<br>480  | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 27-12-2008               | 12º | Espinho 38003  |
| 1142 | <b>RUBEN PEREIRA</b><br>345 378<br>419     | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 27-12-2008               | 13º | Espinho 38003  |
| 1094 | <b>HEITOR SANTOS</b><br>309 535<br>250     | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 27-12-2008               | 14º | Espinho 38003  |
| 1090 | <b>RUBEN OLIVEIRA</b><br>385 374<br>331    | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop      | 27-12-2008               | 15º | Espinho 38003  |
| 1089 | <b>ANTÓNIO BRANDÃO</b><br>360 398<br>331   | 92 JUV | A. C. Bunheirense               | 27-12-2008               | 16º | Espinho 38003  |
| 1046 | <b>PEDRO CARVALHO</b><br>279 287<br>480    | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 27-12-2008               | 17º | Espinho 38003  |
| 1020 | <b>IVO PAIS</b><br>393 324<br>303          | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 27-12-2008               | 18º | Espinho 38003  |
| 997  | <b>JOSÉ VIEGAS</b><br>354 367<br>276       | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta   | 27-12-2008               | 19º | Espinho 38003  |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos****Octatlo Juvenis AC**

Top 1 6 2 1,00

|      |       |                                    |        |                                 |            |     |            |
|------|-------|------------------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|------------|
| 4805 | + 4,0 | <b>JOHN MARTINS</b>                | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 05-04-2009 | 1º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>707 500 551 725 679 528 348</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>767</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 4318 | + 4,0 | <b>LUIS SILVA</b>                  | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 05-04-2009 | 2º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>797 521 478 704 559 560 269</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>430</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3865 | + 4,0 | <b>JOÃO BENTO</b>                  | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 3º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>571 443 354 482 595 528 356</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>536</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3681 | + 1,9 | <b>JOÃO NOGUEIRA</b>               | 92 JUV | Hóquei Clube da Mealhada        | 05-04-2009 | 4º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>649 417 341 599 378 528 171</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>598</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3526 | + 4,0 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b>           | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 5º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>728 587 422 224 749 496 0</b>   |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>320</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3485 | + 1,3 | <b>RICARDO FERREIRA</b>            | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 6º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>599 441 447 435 375 560 251</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>377</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3394 | + 2,6 | <b>PEDRO CARVALHO</b>              | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 7º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>567 377 311 544 411 560 144</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>480</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3220 | + 2,1 | <b>CARLOS RESENDE</b>              | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 05-04-2009 | 8º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>601 435 495 362 403 317 322</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>285</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3130 | + 2,3 | <b>RUBEN PEREIRA</b>               | 93 JUV | Futebol Clube Cidade Lourosa    | 05-04-2009 | 9º  | Luso 38022 |
|      |       | <b>475 445 410 437 324 434 173</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>432</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3122 | + 1,3 | <b>IVO PAIS</b>                    | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães    | 05-04-2009 | 10º | Luso 38022 |
|      |       | <b>689 337 240 593 351 345 126</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>441</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 3070 | + 1,3 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>             | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 11º | Luso 38022 |
|      |       | <b>616 335 347 531 0 317 296</b>   |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>628</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 2970 | + 1,4 | <b>JORGE VILAR</b>                 | 93 JUV | Desportivo de Gondufe           | 05-04-2009 | 12º | Luso 38022 |
|      |       | <b>488 321 404 402 265 317 379</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>394</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 2712 | + 1,5 | <b>NELSON OLIVEIRA</b>             | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua        | 05-04-2009 | 13º | Luso 38022 |
|      |       | <b>562 360 414 366 224 317 119</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>350</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 2592 | + 0,7 | <b>RICARDO COSTA</b>               | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 14º | Luso 38022 |
|      |       | <b>428 209 356 392 145 317 184</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>561</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 2488 | + 2,4 | <b>RICARDO ARAÚJO</b>              | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 15º | Luso 38022 |
|      |       | <b>388 350 289 177 308 496 246</b> |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>234</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 2465 | + 2,6 | <b>FÁBIO RODRIGUES</b>             | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 05-04-2009 | 17º | Luso 38022 |
|      |       | <b>624 335 689 0 406 0</b>         |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>411</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 2410 | + 0,7 | <b>CRISTIANO SANTOS</b>            | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães  | 05-04-2009 | 16º | Luso 38022 |
|      |       | <b>388 326 451 13 344 374 394</b>  |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>120</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 2142 | + 4,0 | <b>ARIEL PEREIRA</b>               | 92 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça   | 05-04-2009 | 18º | Luso 38022 |
|      |       | <b>789 411 346</b>                 |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>596</b>                         |        |                                 |            |     |            |
| 1621 | + 0,7 | <b>NUNO PINHO</b>                  | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense    | 05-04-2009 | 19º | Luso 38022 |
|      |       | <b>490 299 316</b>                 |        |                                 |            |     |            |
|      |       | <b>516</b>                         |        |                                 |            |     |            |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

| Octatlo Juvenis NPC |       |                                    |        |                                |            |    | Top  | 2     | 2 | 3 | 3,00 |
|---------------------|-------|------------------------------------|--------|--------------------------------|------------|----|------|-------|---|---|------|
| 3242                | + 2,7 | <b>JOÃO BENTO</b>                  | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-04-2009 | 2º | Luso | 38025 |   |   |      |
|                     |       | <b>574 449 389 544 248 140 356</b> |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |
|                     |       | <b>542</b>                         |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |
| 2555                | + 2,7 | <b>ROBERTO NASCIMENT</b>           | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 26-04-2009 | 3º | Luso | 38025 |   |   |      |
|                     |       | <b>777 550 413 449 200 0 166</b>   |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |
|                     |       | <b>0</b>                           |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |
| 2463                | + 2,7 | <b>PEDRO CARVALHO</b>              | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 26-04-2009 | 4º | Luso | 38025 |   |   |      |
|                     |       | <b>439 388 294 544 124 0 144</b>   |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |
|                     |       | <b>530</b>                         |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |
| 2233                | + 2,7 | <b>JORGE CONCEIÇÃO</b>             | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 26-04-2009 | 5º | Luso | 38025 |   |   |      |
|                     |       | <b>0 373 379 338 214 0 304</b>     |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |
|                     |       | <b>625</b>                         |        |                                |            |    |      |       |   |   |      |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

**Masculinos****4 x 100 Metros**

Top

**4 9,43**

|               |  |        |                                   |            |    |                 |
|---------------|--|--------|-----------------------------------|------------|----|-----------------|
| <b>4 4,34</b> | <b>A A AVEIRO</b>  | 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>    |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 5,34</b> | <b>A D R E PALHAÇA</b>   | 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>         |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 7,00</b> | <b>H C MEALHADA</b>  | 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>              |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 7,47</b> | <b>G R E C A S</b>   | 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>             |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 8,82</b> | <b>G D LOUROCOOP</b>   | 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>  |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 8,89</b> | <b>N A CUCUJAES</b>  | 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>                |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 9,02</b> | <b>A C R D ESCAPAES</b>  | 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>        |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 9,06</b> | <b>J A MOZELENSE</b>   | 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> |        |                                   |            |    |                 |
| <b>4 9,43</b> | <b>A C R D ESCAPAES</b>  | 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>        |        |                                   |            |    |                 |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

#### 4 x 300 metros

Top 2 5 3,59

|          |   |        |                                |            |                 |
|----------|---|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 2 3 9,31 | <b>G J P BEMPOSTA</b>   | 92 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta  | 28-06-2009 | 3º Luso 03031   |
|          | <i>Mário Marques (1993) / José Viegas (1993) / Fábio Fonseca (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i> |        |                                |            |                 |
| 2 3 9,75 | <b>N A CUCUJAES</b>   | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães   | 28-06-2009 | 4º Luso 03031   |
|          | <i>Carlos Resende (1992) / Tiago Silva (1994) / Daniel Santos (1993) / Ivo Pais (1993)</i>      |        |                                |            |                 |
| 2 4 6,58 | <b>J A MOZELENSE</b>  | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 03-05-2009 | 1º Aveiro 38027 |
|          | <i>Jorge Conceição (1992) / Ricardo Costa (1993) / Ruben Leite (1995) / Nuno Pinho (1992)</i>   |        |                                |            |                 |
| 2 5 3,59 | <b>A C D C VILA CESARI</b>  | 95 JUV | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 03-05-2009 | 2º Aveiro 38027 |
|          | <i>Marco Almeida (1995) / Gil Teixeira (1995) / Pedro Lopes (1995) / Pedro Oliveira (1995)</i>  |        |                                |            |                 |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

#### 4 x 400 Metros

Top 4 1 5,29

|          |   |        |                                |            |                                 |
|----------|---|--------|--------------------------------|------------|---------------------------------|
| 3 5 0,99 | <b>J A MOZELENSE</b>  | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 25-01-2009 | 4º Espinho 03005                |
|          | <i>Ricardo Costa (1993) / Pedro Carvalho (1993) / Nuno Pinho (1992) / Jorge Conceicao (1992)</i>    |        |                                |            |                                 |
| 3 5 1,46 | <b>GRECAS - VAGOS</b>   | 92 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 04-01-2009 | 2º Espinho 38006                |
|          | <i>Tiago Boucela (1992) / Henrique Santos (1992) / Filipe Nogueira (1993) / Diogo Moço (1992)</i>   |        |                                |            |                                 |
| 3 5 4,34 | <b>JUV.ATL MOZELENSE</b>  | 92 JUV | Juventude Atlético Mozelense   | 31-05-2009 | 7º Guimarães / Seixal / Viseu 0 |
|          | <i>Pedro Carvalho (1993) / Jorge Conceição (1992) / Ricardo Costa (1993) / Nuno Pinho (1992)</i>    |        |                                |            |                                 |
| 4 1 5,29 | <b>A C R D ESCAPAES</b>   | 92 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-05-2009 | 4º Luso 38028                   |
|          | <i>Cristiano Santos (1993) / Ricardo Ferreira (1993) / Pedro Martins (1993) / João Bento (1992)</i> |        |                                |            |                                 |





### Masculinos

#### 5.000 Metros Marcha

Top 4 1 3 7,85

|            |                      |        |                              |            |     |               |    |
|------------|----------------------|--------|------------------------------|------------|-----|---------------|----|
| 2 7 4 1,64 | <b>SAMUEL LEAL</b>   | 92 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-06-2009 | 12º | Luso 03031    |    |
| 3 1 3 6,73 | <b>PAULO CRUZ</b>    | 94 INI | Ass. Cult. Rec. Valdágua     | 02-05-2009 | 2º  | Aveiro 38027  | <  |
| 3 2 4 9,69 | <b>FABIO CARDOSO</b> | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 17-01-2009 | 13º | Espinho 38008 |    |
| 4 1 3 7,85 | <b>RICARDO COSTA</b> | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira  | 02-05-2009 | 3º  | Aveiro 38027  | << |





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

#### 5 Km marcha

Top 4 2 0 3,00

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





Ranking 2009

Absoluto ( até Juvenis)

### Masculinos

## 10.000 Metros Marcha

Top 5 9 3 7,67

5 9 3 7,67

SAMUEL LEAL

92 JUV

Núcleo de Atletismo Cucujães

11-04-2009

1º Luso 38028

