

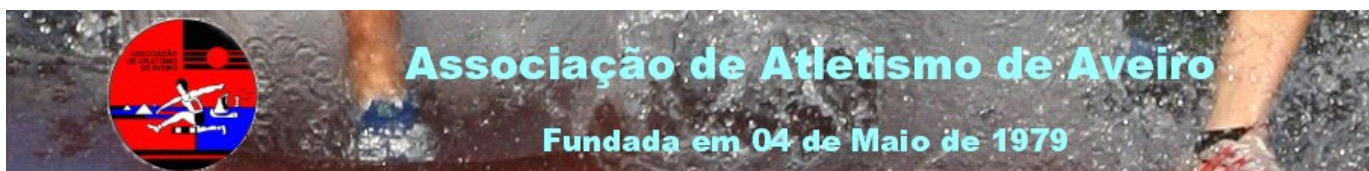


Masculinos

60 Metros Planos

Top 7,77

| | | | | | | |
|------|----------------------------|--------|---------------------------------|------------|---------------------------|---|
| 7,08 | ANTÓNIO BRANDÃO | 92 JUN | A. C. Bunheirense | 23-01-2010 | 2º Pombal 03005 | Q |
| 7,20 | JOÃO PORTELA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 1º Espinho 38005 | |
| 7,22 | JOSÉ VIEGAS | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 09-01-2010 | 3º Espinho 38009 | |
| 7,32 | ARIEL PEREIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 31-01-2010 | 5º Espinho / Pombal 03006 | |
| 7,44 | - 1,4 TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-12-2009 | 3º Aveiro 38003 | |
| 7,44 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 09-01-2010 | 3º Espinho 38009 | Q |
| 7,48 | IVO PAIS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 09-01-2010 | 4º Espinho 38009 | q |
| 7,51 | SÉRGIO SILVA | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 09-01-2010 | 5º Espinho 38009 | q |
| 7,51 | JOÃO FONTELA | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 16-01-2010 | 2º Espinho 38011 | Q |
| 7,53 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 12-12-2009 | 4º Braga 47004 | |
| 7,55 | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 23-01-2010 | 1º Espinho 38013 | |
| 7,58 | MIGUEL ANT. SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 16-01-2010 | 4º Espinho 38011 | q |
| 7,58 | CLÁUDIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 16-01-2010 | 6º Espinho 38011 | |
| 7,58 | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 31-01-2010 | 4º Espinho / Pombal 03006 | |
| 7,62 | BERNARDO RAINHA | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 09-01-2010 | 6º Espinho 38009 | |
| 7,64 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 6º Espinho 38005 | |
| 7,65 | RUBEN CARNEIRO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 23-01-2010 | 2º Espinho 38013 | |
| 7,67 | GUSTAVO AGUIAR | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-01-2010 | 8º Espinho 38009 | |
| 7,68 | - 0,9 RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-12-2009 | 1º Aveiro 38003 | |
| 7,69 | MARCO ANDRADE | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 02-02-2010 | 1º Espinho 38103 | |
| 7,71 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 31-01-2010 | 5º Espinho / Pombal 03006 | |
| 7,74 | RAFAEL PINTO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 23-01-2010 | 3º Espinho 38013 | |
| 7,5 | 0,0 FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 03-03-2010 | 1º Lourosa 38106 | |
| 7,75 | FÁBIO RODRIGUES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 2º Espinho 38005 | |
| 7,75 | FLÁVIO FERREIRA | 94 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 02-02-2010 | 2º Espinho 38103 | |
| 7,77 | - 0,1 DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 20-12-2009 | 1º Aveiro 38003 | |
| 7,77 | DANIEL SILVA | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho | 16-01-2010 | 5º Espinho 38011 | |





Masculinos

80 Metros Planos

Top

1 1,08

| | | | | | | |
|--------|-------|-----------------------|--------|---------------------------------------|------------|-----------------|
| 9,85 | - 1,2 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-04-2010 | 1º Luso 38027 |
| 9,90 | - 0,5 | BRUNO FERREIRA | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 |
| 1 0,01 | - 1,5 | RAFAEL MARTINS | 96 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 |
| 1 0,03 | + 1,3 | DIOGO CASTRO | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 14-03-2010 | 2º Aveiro 38021 |
| 1 0,16 | - 1,2 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 10-04-2010 | 5º Luso 38027 |
| 1 0,20 | + 1,3 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 14-03-2010 | 3º Aveiro 38021 |
| 1 0,21 | - 1,1 | MICAEL COELHO | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 |
| 1 0,31 | - 1,2 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-04-2010 | 4º Luso 38027 |
| 1 0,65 | + 1,1 | VITOR COELHO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-03-2010 | 1º Luso 38023 |
| 1 0,5 | 0,0 | KEVIN AZEVEDO | 95 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 1º Aveiro 38108 |
| 1 0,77 | - 1,5 | FÁBIO SOARES | 96 INI | E B I da Torreira | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 |
| 1 0,79 | - 1,8 | JOÃO TEIXEIRA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 14-03-2010 | 4º Aveiro 38021 |
| 1 0,84 | + 1,3 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 4º Aveiro 38021 |
| 1 0,89 | + 1,1 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-03-2010 | 2º Luso 38023 |
| 1 0,7 | 0,0 | JOEL MOREIRA | 95 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 2º Aveiro 38108 |
| 1 1,02 | - 1,1 | GABRIEL TABOÃO | 95 INI | Esc. Sec. Vagos | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 |
| 1 1,03 | - 1,1 | MIGUEL SANTOS | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 3º Luso 38107 |
| 1 1,06 | + 1,1 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 27-03-2010 | 3º Luso 38023 |
| 1 1,08 | - 1,1 | GUILHERME LELA | 96 INI | E B 2, 3 São Bernardo | 17-03-2010 | 4º Luso 38107 |





Masculinos

100 Metros planos

Top 1 2,03

| | | | | | | | |
|---------------|-------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------------|---|
| 1 1,34 | - 1,1 | ANTÓNIO BRANDÃO | 92 JUN | A. C. Bunheirense | 08-05-2010 | 1º Luso 38033 | |
| 1 1,48 | - 1,1 | JOÃO PORTELA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 08-05-2010 | 2º Luso 38033 | |
| 1 1,56 | 0,0 | CLAUDIO FERREIRA | 94 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 | |
| 1 1,59 | 0,0 | ARIEL PEREIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 28-03-2010 | 1º Luso 38023 | |
| 1 1,63 | - 1,1 | SÉRGIO SILVA | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 08-05-2010 | 3º Luso 38033 | |
| 1 1,72 | - 0,9 | JOÃO FONTELA | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 08-05-2010 | 2º Luso 38033 | Q |
| 1 1,76 | + 0,7 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-04-2010 | 2º Luso 38027 | |
| 1 1,79 | - 0,1 | ANDRÉ SIMÕES | 93 JUV | Escola Secundária da Mealhada | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 | |
| 1 1,80 | - 1,9 | MARCO ANDRADE | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 | |
| 1 1,88 | + 0,3 | DANIEL SILVA | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho | 19-05-2010 | 2º Maia 41023 | |
| 1 1,97 | + 0,5 | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 16-05-2010 | 2º Aveiro 38028 | |
| 1 1,96 | + 0,5 | GUSTAVO AGUIAR | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 16-05-2010 | 1º Aveiro 38028 | |
| 1 1,98 | - 0,5 | IVO PAIS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 14-03-2010 | 3º Aveiro 38021 | |
| 1 2,00 | + 0,3 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 19-05-2010 | 4º Maia 41023 | |
| 1 2,03 | - 0,1 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Esc. Sec. Oliveira do Bairro | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 | |





Masculinos

| | | | | 150 Metros | | Top | 2 3,80 |
|--------|--------------------------------|--------|---------------------------------|-------------------|----|---------------|---------------|
| 1 8,78 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 17-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | |
| 1 8,87 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 17-01-2010 | 2º | Espinho 38011 | |
| 1 9,87 | VITOR VALENTE | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | |
| 2 0,25 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 17-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | |
| 2 0,27 | JOÃO TEIXEIRA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 17-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | |
| 2 0,50 | + 0,5 EDUARDO LEÇA | 97 INF | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 14-03-2010 | 1º | Aveiro 38021 | |
| 2 0,57 | RICARDO MARQUES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 17-01-2010 | 2º | Espinho 38011 | |
| 2 0,60 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 17-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | |
| 2 0,62 | MARCELO AGUIAR | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-01-2010 | 4º | Espinho 38011 | |
| 2 0,74 | RUI ALVES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 17-01-2010 | 5º | Espinho 38011 | |
| 2 0,94 | PAULO NETO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 13-02-2010 | 2º | Espinho 38015 | |
| 2 1,13 | TIAGO ROSA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 17-01-2010 | 4º | Espinho 38011 | |
| 2 1,62 | LÁZARO FERREIRA | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas | 17-01-2010 | 5º | Espinho 38011 | |
| 2 1,87 | + 0,9 FREDERICO AVÓ | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 14-03-2010 | 1º | Aveiro 38021 | |
| 2 1,88 | + 0,9 HUGO MAGANO | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 14-03-2010 | 2º | Aveiro 38021 | |
| 2 2,04 | JOSÉ VIEIRA | 97 INF | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 17-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | |
| 2 2,08 | NUNO FERNANDES | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra | 17-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | |
| 2 2,19 | DIOGO MANUEL PINTO | 97 INF | Núcleo de Atletismo Cucujães | 20-02-2010 | 2º | Espinho 38017 | |
| 2 2,63 | + 0,9 RICARDO NASCIMENT | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 3º | Aveiro 38021 | |
| 2 2,74 | BRUNO FALCÃO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra | 17-01-2010 | 4º | Espinho 38011 | |
| 2 2,75 | - 0,7 ANDRÉ ALMEIDA | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 14-03-2010 | 1º | Aveiro 38021 | |
| 2 2,78 | HUMBERTO SILVA | 96 INI | Futsal Clube Cidade Lourosa | 17-01-2010 | 6º | Espinho 38011 | |
| 2 3,27 | + 0,5 ANDRÉ RODRIGUES | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra | 14-03-2010 | 4º | Aveiro 38021 | |
| 2 3,62 | - 0,7 MIGUEL PEREIRA | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 14-03-2010 | 2º | Aveiro 38021 | |
| 2 3,78 | - 0,7 LEANDRO PEREIRA | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 14-03-2010 | 3º | Aveiro 38021 | |
| 2 3,80 | FÁBIO CASTRO | 97 INF | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 13-02-2010 | 1º | Espinho 38015 | |





Masculinos

| | | | | 200 Metros | | Top | 2 4,99 | |
|---------------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|------------------------|---|
| 2 2,77 | | ANTÓNIO BRANDÃO | 92 JUN | A. C. Bunheirense | 07-02-2010 | 1º | Espinho 03008 | |
| 2 2,97 | - 1,1 | JOSÉ VIEGAS | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 09-05-2010 | 1º | Luso 38033 | |
| 2 3,15 | - 1,1 | SÉRGIO SILVA | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 09-05-2010 | 2º | Luso 38033 | |
| 2 3,37 | | ELISEU RIBEIRO | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 24-01-2010 | 2º | Pombal 03005 | |
| 2 3,54 | | MIGUEL ANT. SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 30-01-2010 | 1º | Espinho / Pombal 03006 | |
| 2 3,56 | - 1,7 | JOÃO PORTELA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 20-12-2009 | 2º | Aveiro 38003 | |
| 2 3,87 | | ARIEL PEREIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-01-2010 | 3º | Espinho 38007 | |
| 2 3,93 | | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-01-2010 | 1º | Espinho 38007 | |
| 2 3,98 | | JOÃO NOGUEIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-01-2010 | 2º | Espinho 38007 | |
| 2 4,24 | - 0,1 | CLÁUDIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 09-05-2010 | 2º | Luso 38033 | q |
| 2 4,42 | | ANDRÉ SIMÕES | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 20-02-2010 | 1º | Espinho 38017 | |
| 2 4,43 | | JORGE MENDES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 20-02-2010 | 1º | Espinho 38017 | |
| 2 4,47 | | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 02-01-2010 | 2º | Espinho 38007 | |
| 2 4,55 | | DANIEL SILVA | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho | 20-02-2010 | 2º | Espinho 38017 | |
| 2 4,57 | | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 20-02-2010 | 4º | Espinho 38017 | |
| 2 4,65 | | IVO PAIS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-01-2010 | 2º | Espinho 38013 | |
| 2 4,74 | | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-01-2010 | 1º | Espinho 38007 | |
| 2 4,78 | | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-01-2010 | 1º | Espinho 38007 | |
| 2 4,81 | | JOÃO PEREIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena | 10-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | |
| 2 4,85 | | GUSTAVO AGUIAR | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 10-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | |
| 2 4,87 | | RUBEN CARNEIRO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 02-01-2010 | 3º | Espinho 38007 | |
| 2 4,92 | | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 02-01-2010 | 3º | Espinho 38007 | |
| 2 4,99 | - 0,1 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 09-05-2010 | 5º | Luso 38033 | |



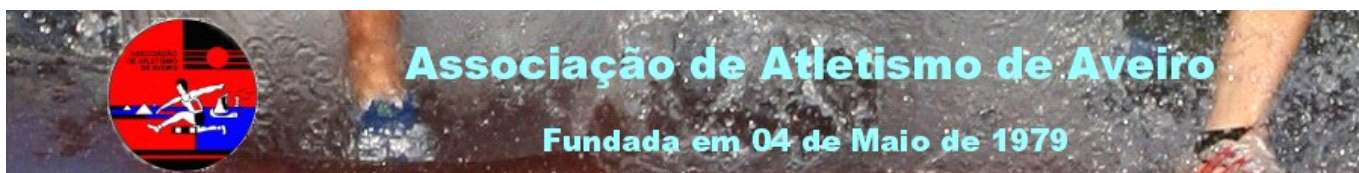


Masculinos

250 Metros Planos

Top 4 1,92

| | | | | | |
|--------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|------------------|
| 3 2,34 | DIOGO CASTRO | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 13-02-2010 | 1º Espinho 38015 |
| 3 3,00 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 20-12-2009 | 1º Aveiro 38003 |
| 3 3,56 | MICAEL COELHO | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 20-02-2010 | 1º Espinho 38017 |
| 3 4,22 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 13-02-2010 | 2º Espinho 38015 |
| 3 4,36 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 27-12-2009 | 1º Espinho 38006 |
| 3 4,46 | BRUNO FERREIRA | 96 INI | A. C. Bunheirense | 13-02-2010 | 1º Espinho 38015 |
| 3 4,52 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-12-2009 | 2º Espinho 38006 |
| 3 4,58 | HENRIQUE OLIVEIRA | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-12-2009 | 1º Aveiro 38003 |
| 3 4,61 | FILIPE LEITE | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 13-02-2010 | 3º Espinho 38015 |
| 3 4,77 | RICARDO MARQUES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 13-02-2010 | 4º Espinho 38015 |
| 3 4,90 | VITOR VALENTE | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 20-02-2010 | 2º Espinho 38017 |
| 3 4,97 | VITOR COELHO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 20-02-2010 | 2º Espinho 38017 |
| 3 5,44 | MARCELO AGUIAR | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 20-02-2010 | 3º Espinho 38017 |
| 3 5,47 | TIAGO ROSA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 20-02-2010 | 3º Espinho 38017 |
| 3 5,96 | RUI ALVES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 13-02-2010 | 5º Espinho 38015 |
| 3 5,99 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 13-02-2010 | 2º Espinho 38015 |
| 3 6,02 | ANDRÉ VALENTE | 95 INI | Assoc. Desportiva Sanjoanense | 20-12-2009 | 2º Aveiro 38003 |
| 3 6,04 | JOÃO SARABANDO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-12-2009 | 4º Aveiro 38003 |
| 3 6,76 | JOÃO TEIXEIRA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 27-12-2009 | 5º Espinho 38006 |
| 3 7,11 | RUI BENTO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 20-02-2010 | 4º Espinho 38017 |
| 3 7,95 | DIOGO AMARO | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 13-02-2010 | 4º Espinho 38015 |
| 3 8,15 | LÁZARO FERREIRA | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas | 27-12-2009 | 6º Espinho 38006 |
| 3 8,40 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 13-02-2010 | 5º Espinho 38015 |
| 3 9,32 | MANUEL MELO | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-12-2009 | 5º Espinho 38006 |
| 4 1,92 | XAVIER SILVA | 96 INI | Grupo Desportivo Lourocoop | 27-12-2009 | 6º Espinho 38006 |





Masculinos

300 Metros Planos

Top 4 0,90

| | | | | | |
|--------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|------------------|
| 3 6,40 | CLÁUDIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 15-05-2010 | 1º Aveiro 38028 |
| 3 6,62 | JOSÉ VIEGAS | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 15-05-2010 | 2º Aveiro 38028 |
| 3 7,34 | ELISEU RIBEIRO | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 27-12-2009 | 1º Espinho 38006 |
| 3 7,51 | ANDRÉ SIMÕES | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 15-05-2010 | 3º Aveiro 38028 |
| 3 7,59 | MIGUEL ANT. SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 15-05-2010 | 4º Aveiro 38028 |
| 3 7,66 | JORGE BATISTA | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 1º Espinho 38006 |
| 3 8,04 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 14-03-2010 | 1º Aveiro 38021 |
| 3 8,33 | RICARDO RIBEIRO | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 01-05-2010 | 4º Aveiro 38032 |
| 3 8,74 | RUI MATOS | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 27-12-2009 | 3º Espinho 38006 |
| 3 8,89 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-04-2010 | 4º Luso 38027 |
| 3 8,96 | IVO PAIS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 14-03-2010 | 3º Aveiro 38021 |
| 3 9,08 | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 01-05-2010 | 1º Aveiro 38032 |
| 3 9,11 | DANIEL SILVA | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho | 01-05-2010 | 5º Aveiro 38032 |
| 3 9,13 | ANTÓNIO BRANDÃO | 92 JUN | A. C. Bunheirense | 27-12-2009 | 5º Espinho 38006 |
| 3 9,26 | SÉRGIO SILVA | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 27-12-2009 | 4º Espinho 38006 |
| 3 9,34 | EDUARDO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 27-03-2010 | 1º Luso 38023 |
| 3 9,50 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-12-2009 | 3º Espinho 38006 |
| 3 9,73 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 27-03-2010 | 3º Luso 38023 |
| 3 9,87 | PATRICK CORREIA | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 27-12-2009 | 2º Espinho 38006 |
| 4 0,03 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 27-12-2009 | 2º Espinho 38006 |
| 4 0,20 | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 3º Espinho 38006 |
| 4 0,21 | RAFEL PINTO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 27-12-2009 | 2º Espinho 38006 |
| 4 0,55 | RUBEN CARNEIRO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 27-12-2009 | 3º Espinho 38006 |
| 4 0,79 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 27-03-2010 | 3º Luso 38023 |
| 4 0,82 | FLÁVIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 27-12-2009 | 5º Espinho 38006 |
| 4 0,90 | FILIPE BOLA | 94 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 14-03-2010 | 2º Aveiro 38021 |





Masculinos

400 Metros Planos

Top 5 8,76

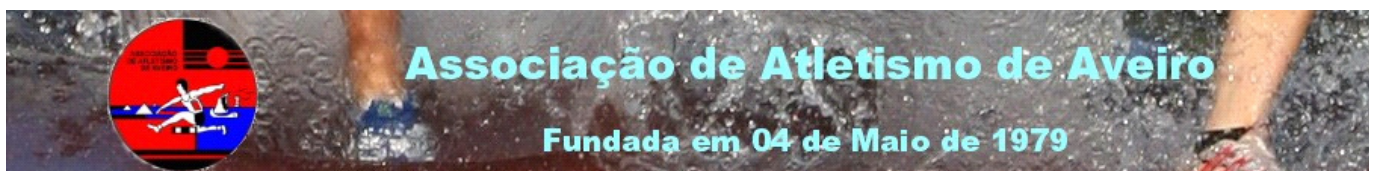
| | | | | | |
|--------|-------------------|--------|---------------------------------|------------|------------------|
| 5 0,82 | JORGE BATISTA | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 06-02-2010 | 1º Espinho 03008 |
| 5 0,91 | SÉRGIO SILVA | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 08-05-2010 | 1º Luso 38033 |
| 5 1,06 | ELISEU RIBEIRO | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 08-05-2010 | 2º Luso 38033 |
| 5 1,81 | RUI MATOS | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 06-02-2010 | 4º Espinho 03008 |
| 5 2,29 | MIGUEL ANT. SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 13-02-2010 | 2º Espinho 38015 |
| 5 2,31 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 09-01-2010 | 3º Espinho 38009 |
| 5 3,47 | CLÁUDIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 08-05-2010 | 1º Luso 38033 |
| 5 3,55 | JOÃO NOGUEIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 24-04-2010 | 1º Luso 38030 |
| 5 4,19 | PEDRO VIEIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 16-01-2010 | 2º Espinho 38011 |
| 5 4,86 | DANIEL SILVA | 93 JUV | Rio Largo Clube de Espinho | 19-05-2010 | 2º Maia 41023 |
| 5 5,07 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 16-01-2010 | 1º Espinho 38011 |
| 5 5,40 | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 13-02-2010 | 1º Espinho 38015 |
| 5 5,51 | JOÃO PEREIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena | 16-01-2010 | 4º Espinho 38011 |
| 5 5,60 | FÁBIO SILVA | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 2º Espinho 38006 |
| 5 5,97 | PATRICK CORREIA | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 26-12-2009 | 3º Espinho 38006 |
| 5 6,42 | MARCO REGÊNCIO | 91 JUN | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 16-01-2010 | 3º Espinho 38011 |
| 5 6,73 | RUBEN CARNEIRO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 26-12-2009 | 1º Espinho 38006 |
| 5 6,96 | ANDRÉ SIMÕES | 93 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 09-01-2010 | 2º Espinho 38009 |
| 5 6,99 | JOÃO PINHAL | 92 JUN | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 09-01-2010 | 4º Espinho 38009 |
| 5 7,54 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 24-04-2010 | 1º Luso 38030 |
| 5 7,85 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 09-01-2010 | 4º Espinho 38009 |
| 5 7,91 | DIOGO MOÇO | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 08-05-2010 | 1º Luso 38033 |
| 5 8,05 | FILIPPE BOLA | 94 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 09-01-2010 | 1º Espinho 38009 |
| 5 8,44 | JOÃO SOUSA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 16-01-2010 | 5º Espinho 38011 |
| 5 8,74 | FILIPPE NOGUEIRA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 08-05-2010 | 3º Luso 38033 |
| 5 8,76 | CELSO TIAGO LEITE | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 16-01-2010 | 3º Espinho 38011 |





Masculinos

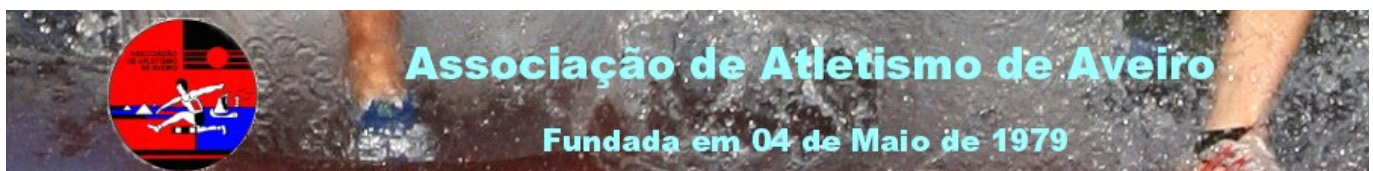
| | | | | 600 Metros | | Top | 2 1 3,47 | |
|----------|--------------------------|----------|---------------------------------|-------------------|-----|---------------|----------|--|
| 1 4 0,89 | EDUARDO LEÇA | 97 INF | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 02-05-2010 | 2º | Aveiro 38032 | RR | |
| 1 4 3,94 | PAULO NETO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 16-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | | |
| 1 4 6,35 | JOSÉ VIEIRA | 97 INF | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 16-01-2010 | 2º | Espinho 38011 | | |
| 1 4 9,00 | PEDRO NADAIS | 98 INF | Arada Atlético Clube | 16-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | | |
| 1 5 3,59 | SIMÃO SILVA | 99 BEN-B | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 02-05-2010 | 3º | Aveiro 38032 | | |
| 1 5 4,16 | BRUNO FALCÃO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra | 16-01-2010 | 5º | Espinho 38011 | | |
| 1 5 6,40 | LEANDRO PEREIRA | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 16-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | | |
| 1 5 7,60 | RICARDO NASCIMENT | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 16-01-2010 | 2º | Espinho 38011 | | |
| 1 5 8,87 | FÁBIO CASTRO | 97 INF | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 16-01-2010 | 6º | Espinho 38011 | | |
| 2 0 0,44 | MARCELO SOUSA | 98 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-01-2010 | 5º | Espinho 38008 | | |
| 2 0 1,8 | NUNO SOUSA | 99 BEN-B | A. C. Bunheirense | 25-04-2010 | 1º | Lourosa 38031 | | |
| 2 0 3,25 | MARCO SOUSA | 98 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-01-2010 | 7º | Espinho 38008 | | |
| 2 0 4,46 | ANDRÉ RODRIGUES | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra | 03-01-2010 | 8º | Espinho 38008 | | |
| 2 0 5,01 | RUI BARROS | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis | 02-02-2010 | 5º | Espinho 38103 | | |
| 2 0 5,37 | NUNO FERNANDES | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra | 16-01-2010 | 8º | Espinho 38011 | | |
| 2 0 6,1 | RUBEN PINTO | 99 BEN-B | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 2º | Lourosa 38031 | | |
| 2 0 7,70 | SANDRO NOGUEIRA | 99 BEN-B | Núcleo de Atletismo Cucujães | 14-03-2010 | 2º | Aveiro 38021 | | |
| 2 0 9,0 | PEDRO BERNARDES | 99 BEN-B | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 3º | Lourosa 38031 | | |
| 2 0 9,06 | LEANDRO SILVA | 99 BEN-B | Afís/Ovar Atletas Fim de Semana | 14-03-2010 | 3º | Aveiro 38021 | | |
| 2 0 9,30 | RÚBEN SANTOS | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 16-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | | |
| 2 1 0,67 | BRUNO OLIVEIRA | 01 BEN-A | Centro Recreativo Estarreja | 14-03-2010 | 1º | Aveiro 38021 | | |
| 2 1 2,53 | MARSO RIBEIO | 97 INF | Clube Futebol União de Lamas | 12-12-2009 | 11º | Braga 47004 | | |
| 2 1 3,1 | DIOGO SOUSA | 00 BEN-B | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 25-04-2010 | 4º | Lourosa 38031 | | |
| 2 1 3,16 | RUBEN SANTOS | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-01-2010 | 10º | Espinho 38008 | | |
| 2 1 3,17 | PEDRO PEREIRA | 00 BEN-B | Assoc. Amigos Seixo Branco | 03-01-2010 | 1º | Espinho 38008 | | |
| 2 1 3,47 | GABRIEL ALVES | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 16-01-2010 | 9º | Espinho 38011 | | |





Masculinos

| | | | | 800 Metros | | Top | 2 1 2,76 | |
|----------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|---------------|------------|--|
| 1 5 2,91 | JORGE BATISTA | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 07-02-2010 | 2º | Espinho 03008 | RR 0,9t | |
| 1 5 8,63 | JOSÉ ROCHA | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 24-01-2010 | 4º | Pombal 03005 | | |
| 2 0 0,08 | RUI MATOS | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 10-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | | |
| 2 0 0,83 | ADRIÃO RODRIGUES | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 16-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | | |
| 2 0 2,32 | FÁBIO SILVA | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 17-01-2010 | 7º | Espinho 38011 | | |
| 2 0 2,90 | PEDRO VIEIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 17-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | | |
| 2 0 2,93 | JOÃO PIRES | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 24-01-2010 | 6º | Pombal 03005 | | |
| 2 0 3,15 | ANDRÉ NADAIS | 92 JUN | Arada Atlético Clube | 16-05-2010 | 3º | Aveiro 38028 | | |
| 2 0 3,17 | PAULO FERREIRA | 94 JUV | Arada Atlético Clube | 16-05-2010 | 2º | Aveiro 38028 | | |
| 2 0 3,84 | PEDRO AMARAL | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-12-2009 | 5º | Braga 47006 | | |
| 2 0 4,68 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 24-01-2010 | 2º | Espinho 38013 | | |
| 2 0 4,72 | TIAGO SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-01-2010 | 1º | Espinho 38013 | | |
| 2 0 5,32 | FÁBIO FONSECA | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 09-05-2010 | 4º | Luso 38033 | | |
| 2 0 5,48 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 24-01-2010 | 3º | Espinho 38013 | | |
| 2 0 6,01 | ELISEU RIBEIRO | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 19-05-2010 | 6º | Maia 41023 | | |
| 2 0 7,79 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 16-01-2010 | 2º | Espinho 38011 | | |
| 2 0 8,16 | BRUNO VIEIRA | 95 INI | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 24-01-2010 | 1º | Espinho 38013 | | |
| 2 0 9,09 | JOÃO PINHAL | 92 JUN | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 10-01-2010 | 7º | Espinho 38009 | | |
| 2 1 0,27 | ANDRÉ NOGUEIRA | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 24-01-2010 | 8º | Espinho 38013 | | |
| 2 1 0,67 | CELSO TIAGO LEITE | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 16-05-2010 | 4º | Aveiro 38028 | | |
| 2 1 0,84 | ANDRE DANIEL MIRAN | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 02-05-2010 | 1º | Aveiro 38032 | | |
| 2 1 1,10 | JOSÉ CRUZ | 96 INI | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 4º | Aveiro 38032 | | |
| 2 1 1,47 | DIOGO MOÇO | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-05-2010 | 5º | Luso 38033 | | |
| 2 1 2,29 | MICAEL SOARES | 93 JUV | Assoc. Amigos Seixo Branco | 16-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | | |
| 2 1 2,73 | FLÁVIO SILVA | 91 JUN | Grupo Desportivo Lourocoop | 10-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | | |
| 2 1 2,76 | FILIPE BOLA | 94 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 06-03-2010 | 3º | Aveiro 38020 | | |





Masculinos

| | | 1.000 Metros | | | Top | 2 5 5,20 | |
|----------|---------------------------|--------------|---------------------------------|------------|-----|---------------|----|
| 2 3 2,10 | JORGE BATISTA | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38006 | RR |
| 2 3 5,51 | ADRIÃO RODRIGUES | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-04-2010 | 3º | Viseu 38083 | |
| 2 3 9,52 | TIAGO SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-04-2010 | 5º | Viseu 38083 | |
| 2 4 0,23 | JOÃO PIRES | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38006 | |
| 2 4 0,82 | RUI MATOS | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 26-12-2009 | 8º | Espinho 38006 | |
| 2 4 3,54 | BRUNO VIEIRA | 95 INI | Ass. Atletismo Aveiro | 24-04-2010 | 1º | Viseu 38083 | |
| 2 4 3,56 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 27-12-2009 | 1º | Espinho 38005 | |
| 2 4 3,75 | ANDRÉ NADAIS | 92 JUN | Arada Atlético Clube | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38006 | |
| 2 4 3,98 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Atletismo Aveiro | 24-04-2010 | 2º | Viseu 38083 | |
| 2 4 4,35 | PAULO FERREIRA | 94 JUV | Arada Atlético Clube | 26-12-2009 | 3º | Espinho 38006 | |
| 2 4 4,75 | SAMUEL PEREIRA | 95 INI | União Desportiva Valmaior | 16-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | |
| 2 4 5,84 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 3º | Espinho 38005 | |
| 2 4 5,84 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 27-12-2009 | 2º | Espinho 38005 | |
| 2 4 6,84 | ANDRÉ NOGUEIRA | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-04-2010 | 3º | Luso 38025 | |
| 2 4 7,32 | ANDRE DANIEL MIRAN | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 16-05-2010 | 4º | Aveiro 38028 | |
| 2 4 7,44 | JOSÉ CRUZ | 96 INI | A. C. Bunheirense | 16-05-2010 | 5º | Aveiro 38028 | |
| 2 4 9,62 | JOHAN CALDEIRA | 93 JUV | União Desportiva Valmaior | 03-04-2010 | 4º | Luso 38025 | |
| 2 5 0,96 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 1º | Luso 38023 | |
| 2 5 2,71 | TIAGO CIPRIANO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 16-05-2010 | 6º | Aveiro 38028 | |
| 2 5 2,91 | RUI ALVES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 16-05-2010 | 7º | Aveiro 38028 | |
| 2 5 3,30 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 5º | Espinho 38005 | |
| 2 5 3,66 | CRISTIANO NEVES | 94 JUV | Cl. Campismo S. João Madeira | 03-04-2010 | 5º | Luso 38025 | |
| 2 5 4,29 | FLÁVIO SILVA | 91 JUN | Grupo Desportivo Lourocoop | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38006 | |
| 2 5 4,4 | MARCO COSTA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-02-2010 | 2º | Espinho 38105 | |
| 2 5 4,9 | JORGE SILVA | 95 INI | Esc. Sec. Vale de Cambra | 26-02-2010 | 1º | Espinho 38105 | |
| 2 5 5,20 | JOÃO CORREIA | 95 INI | União Desportiva Valmaior | 16-05-2010 | 8º | Aveiro 38028 | |





Masculinos

1.500 Metros

Top 4 3 9,50

| | | | | | |
|----------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|---------------------------|
| 4 0 1,63 | JORGE BATISTA | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-01-2010 | 2º Espinho 38007 |
| 4 0 6,21 | JOÃO PIRES | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 30-01-2010 | 4º Espinho / Pombal 03006 |
| 4 0 7,98 | ADRIÃO RODRIGUES | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 13-02-2010 | 1º Espinho 38015 |
| 4 1 0,59 | FÁBIO SILVA | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-01-2010 | 1º Espinho 38007 |
| 4 1 4,05 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 13-02-2010 | 3º Espinho 38015 |
| 4 1 4,12 | TIAGO SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 13-02-2010 | 4º Espinho 38015 |
| 4 1 4,71 | PAULO FERREIRA | 94 JUV | Arada Atlético Clube | 01-05-2010 | 2º Aveiro 38032 |
| 4 1 7,77 | PEDRO VIEIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 09-01-2010 | 4º Espinho 38009 |
| 4 1 9,73 | JOSÉ ROCHA | 92 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 08-05-2010 | 4º Luso 38033 |
| 4 2 0,28 | ANDRÉ NADAIS | 92 JUN | Arada Atlético Clube | 16-01-2010 | 6º Espinho 38011 |
| 4 2 3,12 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 09-01-2010 | 7º Espinho 38009 |
| 4 2 5,40 | ANDRÉ NOGUEIRA | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 09-01-2010 | 8º Espinho 38009 |
| 4 2 5,55 | ANDRE DANIEL MIRAN | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 01-05-2010 | 3º Aveiro 38032 |
| 4 2 6,61 | VALTER LARANJEIRA | 91 JUN | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 16-01-2010 | 13º Espinho 38011 |
| 4 2 7,68 | PEDRO AMARAL | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-01-2010 | 10º Espinho 38009 |
| 4 2 8,86 | BRUNO VIEIRA | 95 INI | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 23-01-2010 | 1º Espinho 38013 |
| 4 2 9,14 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 23-01-2010 | 2º Espinho 38013 |
| 4 3 0,64 | FLÁVIO SILVA | 91 JUN | Grupo Desportivo Lourocoop | 13-02-2010 | 7º Espinho 38015 |
| 4 3 2,98 | FÁBIO FONSECA | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 16-01-2010 | 16º Espinho 38011 |
| 4 3 3,04 | FILIPÉ BOLA | 94 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 08-05-2010 | 7º Luso 38033 |
| 4 3 4,30 | RAFAEL MIGUEL | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 |
| 4 3 5,55 | RUBEN REIS | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 01-05-2010 | 4º Aveiro 38032 |
| 4 3 5,72 | CRISTIANO NEVES | 94 JUV | Cl. Campismo S. João Madeira | 23-01-2010 | 9º Espinho 38013 |
| 4 3 6,33 | CELSO TIAGO LEITE | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 08-05-2010 | 10º Luso 38033 |
| 4 3 8,70 | CELSO SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 3º Luso 38107 |
| 4 3 9,50 | TIAGO BATISTA | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 16-01-2010 | 4º Espinho 38011 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

3.000 Metros Top 9 9 9 9,99

| | | | | | | | |
|------------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-------|---------------|-----|
| 8 5 0,93 | ADRIÃO RODRIGUES | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-01-2010 | 6º | Pombal 03005 | |
| 8 5 4,49 | FÁBIO SILVA | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 24-01-2010 | 9º | Pombal 03005 | |
| 9 0 9,02 | TIAGO SILVA | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 1º | Aveiro 38032 | |
| 9 1 8,06 | PAULO FERREIRA | 94 JUV | Arada Atlético Clube | 17-01-2010 | 10º | Espinho 38011 | |
| 9 2 1,28 | GABRIEL SILVA | 91 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena | 24-01-2010 | 15º | Pombal 03005 | |
| 9 2 2,29 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 17-01-2010 | 1º | Espinho 38011 | |
| 9 2 3,30 | JOÃO PIRES | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 03-01-2010 | 12º | Espinho 38008 | |
| 9 2 4,95 | JOHAN CALDEIRA | 93 JUV | União Desportiva Valmaior | 16-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | |
| 9 2 9,43 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 17-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | |
| 9 3 3,89 | MÁRIO AMORIM | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 17-01-2010 | 4º | Espinho 38011 | |
| 9 4 0,20 | VALTER LARANJEIRA | 91 JUN | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 17-01-2010 | 5º | Espinho 38011 | |
| 9 4 4,32 | JOSE MANUEL SOUSA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 09-05-2010 | 4º | Luso 38033 | |
| 9 4 6,56 | ANDRÉ NOGUEIRA | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 09-05-2010 | 5º | Luso 38033 | |
| 1 0 0 1,51 | MARCO COSTA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 17-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | |
| 1 0 0 6,60 | RUBEN REIS | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-01-2010 | 7º | Espinho 38009 | |
| 1 0 1 9,50 | FÁBIO FONSECA | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 03-01-2010 | 6º | Espinho 38008 | |
| 1 0 2 3,26 | JORGE MATOS | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 01-05-2010 | 5º | Aveiro 38032 | |
| 1 0 2 3,98 | CELSO TIAGO LEITE | 93 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 03-01-2010 | 8º | Espinho 38008 | |
| 1 0 2 6,72 | DANIEL FERREIRA | 92 JUN | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 01-05-2010 | 4º | Aveiro 38032 | |
| 1 0 2 7,01 | TIAGO BATISTA | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 10-01-2010 | 9º | Espinho 38009 | |
| 1 0 3 7,35 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 10º | Espinho 38008 | |
| 1 1 3 5,02 | ANTÓNIO ALMEIDA | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 16-05-2010 | 4º | Aveiro 38028 | |
| 9 9 9 9,99 | TIAGO COSTA | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-01-2010 | 9999º | Espinho 38008 | DN: |
| 9 9 9 9,99 | RUBEN CARNEIRO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 03-01-2010 | 9999º | Espinho 38008 | DN: |
| 9 9 9 9,99 | FLÁVIO SILVA | 91 JUN | Grupo Desportivo Lourocoop | 03-01-2010 | 9999º | Espinho 38008 | DQ |
| 9 9 9 9,99 | ANDRÉ ANDRADE | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena | 09-05-2010 | 9999º | Luso 38033 | DN: |
| 9 9 9 9,99 | CRISTIANO NEVES | 94 JUV | Cl. Campismo S. João Madeira | 16-05-2010 | 9999º | Aveiro 38028 | DN: |



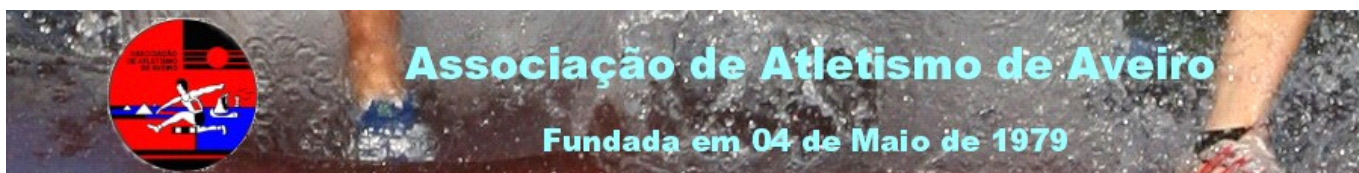


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| | | 5.000 Metros | | | Top | 2 1 1 3,01 |
|------------|------------------------|--------------|--------------------------------|------------|-----|--------------|
| 1 7 0 8,86 | FÁBIO SILVA | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 08-05-2010 | 1º | Luso 38033 |
| 1 7 1 2,76 | MÁRIO AMORIM | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 08-05-2010 | 2º | Luso 38033 |
| 1 7 3 0,84 | DIOGO FERREIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena | 08-05-2010 | 3º | Luso 38033 |
| 1 7 5 5,41 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 08-05-2010 | 4º | Luso 38033 |
| 1 8 0 5,19 | TIAGO BATISTA | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 15-05-2010 | 6º | Aveiro 38028 |
| 1 8 1 9,14 | ANDRÉ ANDRADE | 92 JUN | Ass. Desp. Cult. Recr. Serena | 08-05-2010 | 6º | Luso 38033 |
| 1 8 5 7,30 | ANTONIO SILVA | 91 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 08-05-2010 | 7º | Luso 38033 |
| 1 8 5 7,59 | DANIEL FERREIRA | 92 JUN | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 15-05-2010 | 7º | Aveiro 38028 |
| 2 1 1 3,01 | CARLOS ALMEIDA | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 08-05-2010 | 8º | Luso 38033 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

10.000 Metros

Top 3 8 1 3,47

| | | | | | |
|------------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|----------------|
| 3 5 1 7,96 | VALTER LARANJEIRA | 91 JUN | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 10-04-2010 | 6º Luso 38026 |
| 3 6 1 2,68 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 10-04-2010 | 7º Luso 38026 |
| 3 7 1 7,99 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 10-04-2010 | 8º Luso 38026 |
| 3 8 1 3,47 | RAFAEL LOPES | 92 JUN | Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva | 10-04-2010 | 11º Luso 38026 |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

60 M Barr.Inf.-0,76

Top

1 4,50

| | | | | | |
|--------|--------------------------|----------|---------------------------------------|------------|--------------------|
| 1 0,08 | PAULO NETO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 23-01-2010 | 2º Espinho 38012 |
| 1 0,3 | - 4,8 JOÃO ALMEIDA | 97 INF | Esc. Sec. Vale de Cambra | 26-03-2010 | 1º Aveiro 38108 |
| 1 1,11 | JOÃO ALMEIDA | 98 INF | Esc. Sec. Vale de Cambra | 03-02-2010 | 1º Espinho 38104 |
| 1 2,1 | - 0,5 NUNO TAVARES | 97 INF | E B P. António M. Fonseca | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 |
| 1 2,44 | TIAGO LOPES | 99 BEN-B | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 03-02-2010 | 2º Espinho 38104 |
| 1 2,61 | ANDRÉ IRIA | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 2º Espinho 38004 |
| 1 2,7 | - 4,8 NUNO TERRAS | 97 INF | Esc. Sec. Vale de Cambra | 26-03-2010 | 2º Aveiro 38108 |
| 1 3,06 | + 0,3 ROMEU GOMES | 98 INF | Cl. Campismo S. João Madeira | 28-03-2010 | 2º Luso 38023 |
| 1 3,07 | + 2,0 RÚBEN ALVES | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 21-03-2010 | 1º Estarreja 38022 |
| 1 3,0 | TIAGO | 99 BEN-B | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 13-01-2010 | 1º Espinho 38102 |
| 1 3,0 | - 0,5 KEVIN PEREIRA | 98 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 |
| 1 3,0 | - 4,8 BRUNO ALVES | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 3º Aveiro 38108 |
| 1 3,1 | - 0,5 RICARDO CORREIA | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 3º Luso 38107 |
| 1 3,43 | DIOGO MOREIRA | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 3º Espinho 38004 |
| 1 3,44 | MARSO RIBEIRO | 97 INF | Clube Futebol União de Lamas | 26-12-2009 | 4º Espinho 38004 |
| 1 3,53 | + 0,3 RICARDO NASCIMENT | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 3º Luso 38023 |
| 1 3,5 | - 0,5 HUGO AZEVEDO | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 4º Luso 38107 |
| 1 3,77 | 0,0 GONÇALO BRITO | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 1º Luso 38023 |
| 1 3,94 | 0,0 LUIS FILIPE OLIVEIRA | 98 INF | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 28-03-2010 | 2º Luso 38023 |
| 1 4,14 | + 0,3 RICARDO MANUEL RIB | 97 INF | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 5º Luso 38023 |
| 1 4,31 | + 2,0 MARCELO SOUSA | 98 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 21-03-2010 | 2º Estarreja 38022 |
| 1 4,4 | - 0,5 JOÃO SOUSA | 98 INF | E B P. António M. Fonseca | 17-03-2010 | 5º Luso 38107 |
| 1 4,5 | LUIS ALMEIDA | 98 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 13-01-2010 | 3º Espinho 38102 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

60 M Barreiras-0.91

Top

1 1,33

| | | | | | | |
|--------|-------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 9,53 | + 1,9 | FLÁVIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 12-12-2009 | 1º Aveiro 38002 |
| 1 0,47 | + 1,9 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 2º Aveiro 38002 |
| 1 0,75 | + 1,9 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 3º Aveiro 38002 |
| 1 1,33 | + 1,9 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 12-12-2009 | 4º Aveiro 38002 |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979

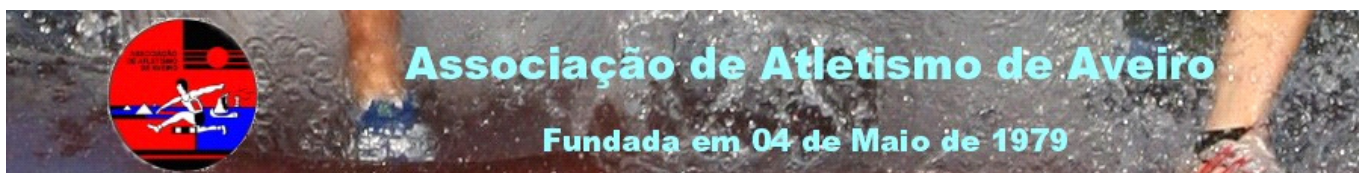


Masculinos

60 M Barr.Ini.Mas-84

Top 1 3,90

| | | | | | |
|--------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|------------------|
| 8,71 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 23-01-2010 | 1º Espinho 38012 |
| 9,32 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 23-01-2010 | 2º Espinho 38012 |
| 9,68 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 2º Espinho 38004 |
| 9,78 | HENRIQUE OLIVEIRA | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 3º Espinho 38004 |
| 9,78 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 6º Espinho 38008 |
| 1 1,25 | MANUEL MELO | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 4º Espinho 38004 |
| 1 1,26 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 5º Espinho 38004 |
| 1 1,35 | BRUNO FERREIRA | 96 INI | A. C. Bunheirense | 03-01-2010 | 2º Espinho 38008 |
| 1 1,69 | TIAGO ROSA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 03-01-2010 | 5º Espinho 38008 |
| 1 1,5 | VASCO MAGANO | 96 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 13-01-2010 | 2º Espinho 38102 |
| 1 2,12 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 5º Espinho 38004 |
| 1 2,16 | RICARDO MARQUES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 03-01-2010 | 3º Espinho 38008 |
| 1 2,45 | MARCELO VIEIRA | 96 INI | A. C. Bunheirense | 03-01-2010 | 6º Espinho 38008 |
| 1 2,88 | LÁZARO FERREIRA | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas | 03-01-2010 | 7º Espinho 38008 |
| 1 2,93 | RUI ALVES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 03-01-2010 | 4º Espinho 38008 |
| 1 2,96 | XAVIER SILVA | 96 INI | Grupo Desportivo Lourocoop | 03-01-2010 | 5º Espinho 38008 |
| 1 3,78 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 03-01-2010 | 6º Espinho 38008 |
| 1 3,9 | VITOR OLIVEIRA | 96 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 13-01-2010 | 3º Espinho 38102 |





Masculinos

| 60 M Barr.Juv.Mas-91 | | | | | | Top | 9 9 9 9,99 |
|-----------------------------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-------|---------------|------------|
| 9,05 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | |
| 9,08 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 23-01-2010 | 1º | Espinho 38012 | |
| 9,61 | FLÁVIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 26-12-2009 | 3º | Espinho 38004 | |
| 9,74 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 1º | Espinho 38008 | |
| 9,77 | FILIFE NOGUEIRA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | |
| 9,92 | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 03-01-2010 | 3º | Espinho 38008 | |
| 9,94 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 3º | Espinho 38004 | |
| 1 0,25 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38004 | |
| 1 0,28 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 2º | Espinho 38008 | |
| 1 0,36 | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38004 | |
| 1 0,37 | IVO PAIS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 3º | Espinho 38008 | |
| 1 0,49 | TIAGO LADEIRA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38004 | |
| 1 0,61 | PEDRO CARVALHO | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38004 | |
| 1 0,82 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 5º | Espinho 38008 | |
| 1 1,05 | EDUARDO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38004 | |
| 1 1,10 | FILIFE VIGARIO | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 6º | Espinho 38004 | |
| 1 1,27 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38004 | |
| 1 1,1 | GUILHERME GOUVEIA | 94 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 13-01-2010 | 1º | Espinho 38102 | |
| 1 1,42 | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 23-01-2010 | 7º | Espinho 38012 | |
| 1 2,09 | DANIEL FERNANDES | 94 JUV | Clube Futebol União de Lamas | 03-01-2010 | 6º | Espinho 38008 | |
| 1 2,26 | NUNO CUNHA | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38004 | |
| 1 2,29 | GUILHERME COSTA | 94 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-12-2009 | 6º | Espinho 38004 | |
| 9 9 9 9 | RICARDO ARAUJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 30-01-2010 | 9999º | Braga 47015 | DSI |
| 9 9 9 9,99 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 9999º | Espinho 38004 | |



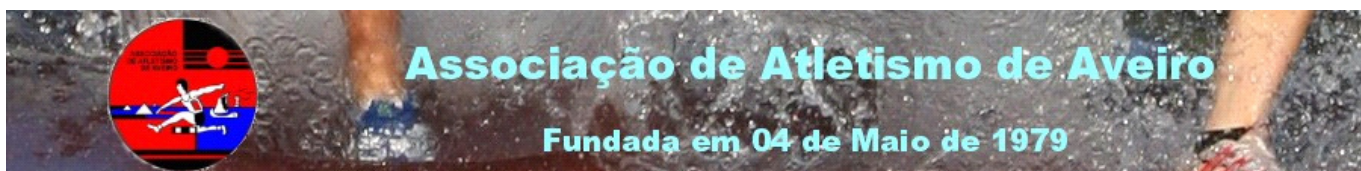


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

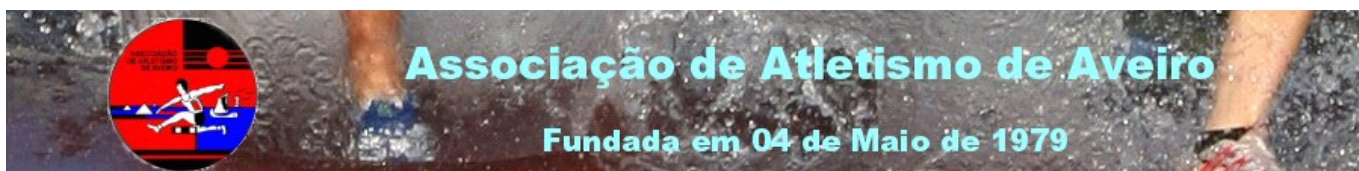
| 60 M Barreiras-1,00 | | | | | | Top | 9 9 9 9,00 |
|---------------------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|-------|---------------|------------|
| 8,47 | JOÃO FONTELA | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 24-01-2010 | 4º | Pombal 03005 | |
| 8,64 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 24-01-2010 | 7º | Pombal 03005 | |
| 8,90 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 24-01-2010 | 8º | Pombal 03005 | |
| 9,12 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 24-01-2010 | 3º | Pombal 03005 | |
| 9,17 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-01-2010 | 4º | Pombal 03005 | |
| 9,69 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 2º | Espinho 38008 | |
| 1 1,49 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 27-12-2009 | 1º | Espinho 38005 | |
| 1 1,68 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 27-12-2009 | 2º | Espinho 38005 | |
| 1 1,79 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-12-2009 | 3º | Espinho 38005 | |
| 9 9 9 9 | FILIPE NASCIMENTO | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 24-01-2010 | 9999º | Pombal 03005 | DNF |





Masculinos

| 60 M Barreiras-1.06 | | | | | | Top | 9 9 9 9,99 |
|---------------------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|-------|------------------------|------------|
| 8,52 | JOÃO FONTELA | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 28-02-2010 | 4º | Espinho 03012 | |
| 9,24 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 17-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | |
| 9,33 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 07-02-2010 | 4º | Espinho 03008 | |
| 9,37 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 07-02-2010 | 4º | Espinho 03008 | |
| 9,44 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 17-01-2010 | 5º | Espinho 38011 | |
| 9,47 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 31-01-2010 | 2º | Espinho / Pombal 03006 | |
| 1 0,26 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-01-2010 | 3º | Espinho 38009 | |
| 1 0,71 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 10-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | Q |
| 1 1,10 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-01-2010 | 3º | Espinho 38009 | Q |
| 1 1,55 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 10-01-2010 | 6º | Espinho 38009 | |
| 9 9 9 9,99 | FILIPE NASCIMENTO | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 31-01-2010 | 9999º | Espinho / Pombal 03006 | DN |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

80 M Barreiras-0,84

Top 9 9 9,99

| | | | | | | | |
|-------------|-------|-------------------------|--------|---------------------------------------|------------|-------|--------------|
| 1 3,58 | - 1,9 | GONÇALO OLIVEIRA | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 |
| 1 3,67 | - 1,9 | GABRIEL TABOÃO | 95 INI | Esc. Sec. Vagos | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 |
| 1 4,54 | - 1,9 | RUI SOUSA | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 |
| 1 4,62 | 0,0 | PEDRO RAÍNHO | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 |
| 1 4,69 | 0,0 | MIGUEL MATOS | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 |
| 1 5,40 | - 1,9 | JOÃO LEITE | 96 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 4º | Luso 38107 |
| 1 5,87 | 0,0 | NICHOLAS MIRANDA | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 |
| 1 5,97 | 0,0 | RICARDO CARINHA | 96 INI | E B I da Torreira | 17-03-2010 | 4º | Luso 38107 |
| 1 6,32 | 0,0 | RODRIGO FERREIRA | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 5º | Luso 38107 |
| 1 6,65 | - 1,9 | MARCELO VIEIRA | 96 INI | E B P. António M. Fonseca | 17-03-2010 | 5º | Luso 38107 |
| 1 7,9 | - 4,2 | FÁBIO SOUZA | 95 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 1º | Aveiro 38108 |
| 1 0 0 0 0,0 | - 4,2 | JOEL MOREIRA | 95 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 9999º | Aveiro 38108 |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Masculinos

100 M Barreiras-0.84

Top

2 4,59

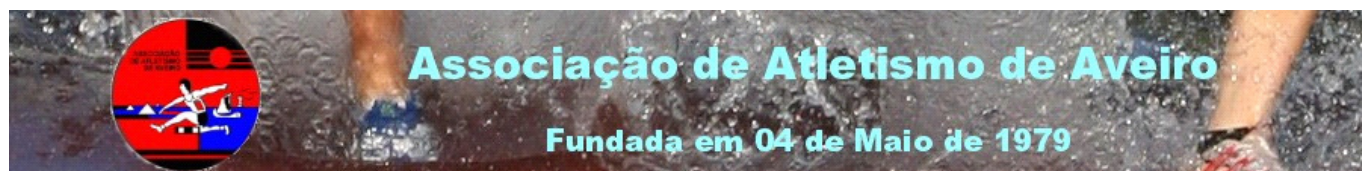
| | | | | | | | |
|---------------|-------|-------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----------------|----|
| 1 4,35 | + 1,0 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 16-05-2010 | 1º Aveiro 38028 | RR |
| 1 5,62 | + 0,3 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 11-04-2010 | 1º Luso 38027 | |
| 1 6,34 | - 3,4 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 06-03-2010 | 1º Aveiro 38020 | |
| 1 6,60 | + 1,0 | MICAEL SEIXEIRO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 16-05-2010 | 2º Aveiro 38028 | |
| 1 6,93 | 0,0 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 2º Luso 38023 | |
| 1 7,93 | 0,0 | VITOR COELHO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 2º Luso 38030 | |
| 1 8,08 | 0,0 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 3º Luso 38030 | |
| 1 8,29 | 0,0 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 4º Luso 38023 | |
| 1 9,15 | + 1,0 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 16-05-2010 | 4º Aveiro 38028 | |
| 1 9,49 | + 0,3 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 11-04-2010 | 5º Luso 38027 | |
| 1 9,74 | + 0,5 | MANUEL MELO | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 2º Luso 38023 | |
| 2 1,67 | + 0,5 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 3º Luso 38023 | |
| 2 2,15 | + 0,5 | RUI BENTO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 4º Luso 38023 | |
| 2 4,59 | + 1,0 | TIAGO ROSA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 16-05-2010 | 6º Aveiro 38028 | |





Masculinos

| 100 M Barreiras-0.91 | | | | | | Top | 2 0,01 |
|----------------------|------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|-----|--------------|
| 1 5,11 | -0,1 | CLAUDIO FERREIRA | 94 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 |
| 1 5,24 | -0,1 | FLÁVIO FERREIRA | 94 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 |
| 1 5,34 | -0,1 | HENRIQUE MARQUES | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 |
| 1 6,00 | -0,1 | PEDRO ALVES | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 4º | Luso 38107 |
| 1 5,9 | -2,5 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-03-2010 | 1º | Aveiro 38108 |
| 1 7,3 | -2,5 | FÁBIO TEIXEIRA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-03-2010 | 2º | Aveiro 38108 |
| 1 8,58 | -0,1 | RICARDO RENDILHEIR | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 5º | Luso 38107 |
| 1 8,64 | -0,1 | TIAGO LADEIRA | 94 JUV | Esc. Sec. Vagos | 17-03-2010 | 6º | Luso 38107 |
| 2 0,01 | -0,1 | BRUNO NOLASCO | 94 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 7º | Luso 38107 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

110 M Barreiras-0.91

Top

2 3,07

| | | | | | | |
|--------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----------------|
| 1 6,44 | 0,0 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 28-03-2010 | 1º Luso 38023 |
| 1 7,22 | + 0,9 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 3º Luso 38030 |
| 1 7,72 | - 2,2 | FILIPE OLIVEIRA | 94 JUV | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 06-03-2010 | 1º Aveiro 38020 |
| 1 7,76 | - 2,0 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 11-04-2010 | 4º Luso 38027 |
| 1 7,78 | + 1,2 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 24-04-2010 | 2º Luso 38030 |
| 1 7,85 | 0,0 | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 3º Luso 38023 |
| 1 7,89 | 0,0 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 4º Luso 38023 |
| 1 7,99 | + 0,9 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 5º Luso 38030 |
| 1 8,49 | 0,0 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 28-03-2010 | 2º Luso 38023 |
| 1 8,97 | + 1,2 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 3º Luso 38030 |
| 1 9,08 | 0,0 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 6º Luso 38023 |
| 1 9,17 | + 1,2 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 4º Luso 38030 |
| 2 0,77 | + 1,2 | DAVID BANDARRA | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 24-04-2010 | 5º Luso 38030 |
| 2 1,62 | 0,0 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 28-03-2010 | 4º Luso 38023 |
| 2 1,77 | 0,0 | HEITOR SANTOS | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 5º Luso 38023 |
| 2 2,05 | 0,0 | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 7º Luso 38023 |
| 2 3,07 | 0,0 | ANTÓNIO ALMEIDA | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 6º Luso 38023 |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979

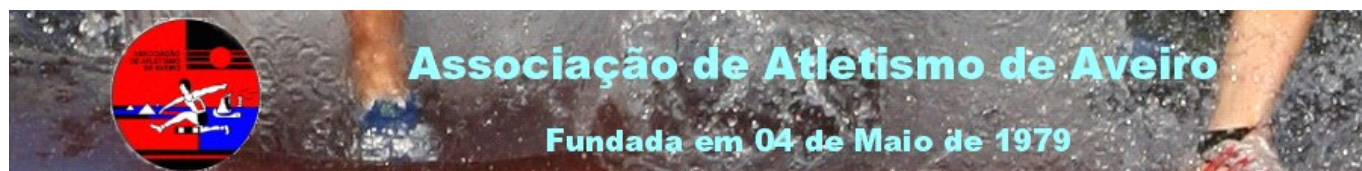


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| 110M Barreiras-1.00 | | | | | | Top | 9 9,99 |
|---------------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|------------------|--------|
| 22,28 | - 1,3 | JORGE MENDES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 06-03-2010 | 3º Aveiro 38020 | |
| 21,30 | - 1,3 | JOÃO NOGUEIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 06-03-2010 | 2º Aveiro 38020 | |
| 17,96 | - 1,3 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 06-03-2010 | 1º Aveiro 38020 | |
| 1 5,25 | - 0,3 | JOÃO FONTELA | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 09-05-2010 | 1º Luso 38033 | |
| 1 6,44 | - 0,3 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-05-2010 | 2º Luso 38033 | |
| 1 7,24 | - 0,3 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-05-2010 | 3º Luso 38033 | |
| 1 7,49 | + 0,2 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 25-04-2010 | 4º Luso 38030 | |
| 1 7,66 | + 0,2 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 5º Luso 38030 | |
| 1 8,32 | - 0,3 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 09-05-2010 | 6º Luso 38033 | |
| 1 9,98 | - 0,3 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 09-05-2010 | 7º Luso 38033 | |
| 2 0,46 | + 0,2 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 25-04-2010 | 6º Luso 38030 | |
| 2 0,72 | + 0,2 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 25-04-2010 | 7º Luso 38030 | |
| 9 9,99 | - 0,3 | FILIFE NOGUEIRA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-05-2010 | 9999º Luso 38033 | DN |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

110 M Barreiras-1.06

Top

1 8,91

| | | | | | | | |
|--------|-------|-----------------------|--------|--------------------------------|------------|----|------------|
| 1 7,00 | + 1,2 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 19-05-2010 | 1º | Maia 41023 |
| 1 8,91 | + 1,2 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 19-05-2010 | 3º | Maia 41023 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

250 M Barreiras-0,76

Top

4 3,28

| | | | | | | |
|--------|---------------------|--------|--------------------------------|------------|----|-------------|
| 3 7,45 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 5º | Viseu 38082 |
| 4 0,38 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 1º | Luso 38030 |
| 4 0,60 | VITOR COELHO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 2º | Luso 38030 |
| 4 3,28 | TIAGO ROSA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 24-04-2010 | 3º | Luso 38030 |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

300 M Barreiras-0,76

Top

5 6,85

5 6,85

DANIEL FERNANDES

94 JUV

Clube Futebol União de Lamas

24-04-2010

1º Luso 38030





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

300 M Barreiras-0,84

Top

5 2,96

| | | | | | |
|--------|-------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 4 2,52 | CLÁUDIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 1º Aveiro 38032 |
| 4 2,96 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 02-05-2010 | 2º Aveiro 38032 |
| 4 3,99 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 02-05-2010 | 3º Aveiro 38032 |
| 4 5,19 | JOÃO SOUSA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 1º Aveiro 38032 |
| 4 7,15 | PEDRO ALVES | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 02-05-2010 | 4º Aveiro 38032 |
| 4 7,21 | FILIPE NOGUEIRA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-05-2010 | 5º Aveiro 38032 |
| 5 0,00 | PAULO CRUZ | 94 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 02-05-2010 | 6º Aveiro 38032 |
| 5 0,09 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 02-05-2010 | 2º Aveiro 38032 |
| 5 2,96 | LÁZARO FERREIRA | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas | 02-05-2010 | 3º Aveiro 38032 |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Masculinos

400 M Barreiras-0.91

Top 1 0 9,02

| | | | | | |
|----------|-----------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 5 8,70 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 16-05-2010 | 1º Aveiro 38028 |
| 6 1,17 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 16-05-2010 | 1º Aveiro 38028 |
| 6 1,60 | ELISEU RIBEIRO | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 16-05-2010 | 2º Aveiro 38028 |
| 6 2,60 | JOÃO NOGUEIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 16-05-2010 | 3º Aveiro 38028 |
| 6 8,92 | DAVID BREDÁ | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 16-05-2010 | 5º Aveiro 38028 |
| 1 0 9,02 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 08-05-2010 | 4º Luso 38033 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

50 m Barreiras 0,60

Top 9 9 9 9,99

| | | | | | | |
|-------------------|-------|-----------------------|---|------------|-------|-----------------|
| 1 2,49 | + 1,7 | JORGE FONTES | 01 BEN-A Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 21-03-2010 | 1º | Estarreja 38022 |
| 1 3,47 | + 1,8 | TIAGO SANTOS | 01 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 1º | Aveiro 38021 |
| 1 4,02 | + 1,7 | LEANDRO SOUSA | 01 BEN-A Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 21-03-2010 | 2º | Estarreja 38022 |
| 1 4,19 | | BRUNO VALENTE | 01 BEN-A Futsal Clube Cidade Lourosa | 03-01-2010 | 1º | Espinho 38008 |
| 1 4,34 | + 1,7 | EUGENIO | 02 BEN-A Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 21-03-2010 | 3º | Estarreja 38022 |
| 9 9 9 9,99 | + 1,7 | DIOGO FERREIRA | 01 BEN-A Assoc. Amigos Seixo Branco | 21-03-2010 | 9999º | Estarreja 38022 |



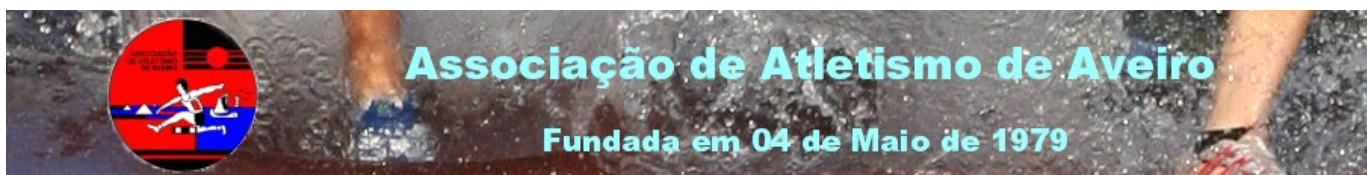
Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Masculinos

| 1.500 Met Obstáculos | | | | | | | Top | 5 4 1,85 |
|----------------------|---------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----|--------------|-----|----------|
| 4 4 1,18 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 15-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | RR | |
| 4 4 4,86 | ANDRE DANIEL MIRAN | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 15-05-2010 | 2º | Aveiro 38028 | | |
| 4 4 5,62 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 15-05-2010 | 3º | Aveiro 38028 | | |
| 4 5 2,82 | CARLOS SOUSA | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-03-2010 | 3º | Luso 38023 | | |
| 4 5 6,79 | RUI ALVES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 27-03-2010 | 4º | Luso 38023 | | |
| 4 5 7,08 | TIAGO CIPRIANO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 15-05-2010 | 4º | Aveiro 38028 | | |
| 5 0 0,65 | PEDRO LOPES | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 06-03-2010 | 1º | Aveiro 38020 | | |
| 5 0 1,53 | RUI ALMEIDA | 96 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 15-05-2010 | 6º | Aveiro 38028 | | |
| 5 0 1,94 | RICARDO MARQUES | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 27-03-2010 | 5º | Luso 38023 | | |
| 5 0 4,72 | JOÃO TEIXEIRA | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 27-03-2010 | 6º | Luso 38023 | | |
| 5 0 7,98 | JOÃO ALMEIDA | 96 INI | A D E C Macieira de Sarnes | 15-05-2010 | 9º | Aveiro 38028 | | |
| 5 0 8,43 | PEDRO OLIVEIRA | 96 INI | Centro Recreativo Estarreja | 15-05-2010 | 10º | Aveiro 38028 | | |
| 5 0 8,78 | MIGUEL NEVES | 96 INI | Centro Recreativo Estarreja | 15-05-2010 | 11º | Aveiro 38028 | | |
| 5 4 1,85 | LÁZARO FERREIRA | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas | 15-05-2010 | 13º | Aveiro 38028 | | |

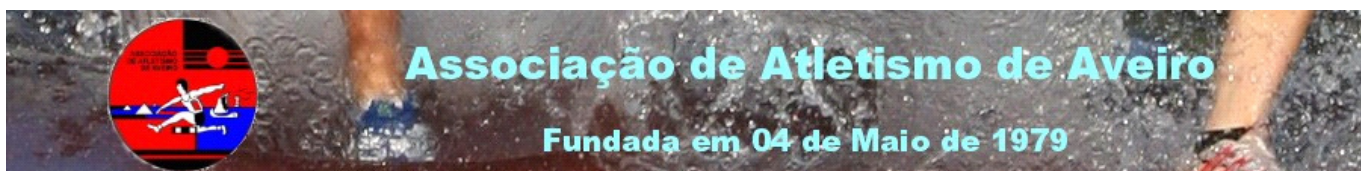




Masculinos

| 2.000 Met Obstáculos | | | | | | Top | 9 9 9 9,99 |
|----------------------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|-------|--------------|------------|
| 6 0 9,20 | ADRIÃO RODRIGUES | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 02-05-2010 | 1º | Aveiro 38032 | |
| 6 3 4,81 | ANDRÉ NOGUEIRA | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 15-05-2010 | 2º | Aveiro 38028 | |
| 6 4 2,64 | RUBEN REIS | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-05-2010 | 2º | Aveiro 38032 | |
| 6 5 0,60 | JOSE MANUEL SOUSA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 3º | Aveiro 38032 | |
| 6 5 9,13 | FILIFE BOLA | 94 JUV | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 02-05-2010 | 4º | Aveiro 38032 | |
| 7 1 9,11 | MICAEL SOARES | 93 JUV | Assoc. Amigos Seixo Branco | 02-05-2010 | 5º | Aveiro 38032 | |
| 7 2 3,46 | CRISTIANO NEVES | 94 JUV | Cl. Campismo S. João Madeira | 27-03-2010 | 6º | Luso 38023 | |
| 7 3 0,54 | PAULO CRUZ | 94 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 15-05-2010 | 6º | Aveiro 38028 | |
| 8 1 8,01 | ANTÓNIO ALMEIDA | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 02-05-2010 | 6º | Aveiro 38032 | |
| 9 9 9 9,99 | FILIFE NOGUEIRA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 06-03-2010 | 9999º | Aveiro 38020 | |

DN:





Masculinos

3.000 Met Obstáculos

Top 1 2 1 1,67

| | | | | | |
|------------|-----------------------|--------|-------------------------------|------------|---------------|
| 9 4 5,28 | JOÃO PIRES | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 09-05-2010 | 1º Luso 38033 |
| 1 0 3 0,76 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 27-03-2010 | 2º Luso 38023 |
| 1 1 0 1,18 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 09-05-2010 | 2º Luso 38033 |
| 1 1 1 2,75 | TIAGO BATISTA | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 09-05-2010 | 3º Luso 38033 |
| 1 1 1 9,81 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 09-05-2010 | 4º Luso 38033 |
| 1 2 1 1,67 | ANTONIO SILVA | 91 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 09-05-2010 | 5º Luso 38033 |





Masculinos

| | | | | | | Salto em Altura | Top | 1,60 |
|------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|----|-----------------|-----|------|
| 1,98 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 23-01-2010 | 2º | Pombal 03005 | | |
| 1,85 | HENRIQUE MARQUES | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 | | |
| 1,81 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 02-01-2010 | 6º | Espinho 38007 | | |
| 1,79 | MIGUEL COSTA | 93 JUV | Escola Secundária da Mealhada | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 | | |
| 1,78 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 16-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | | |
| 1,77 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38005 | | |
| 1,76 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 3º | Luso 38030 | | |
| 1,75 | NUNO CUNHA | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | | |
| 1,74 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38005 | | |
| 1,74 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 20-02-2010 | 1º | Espinho 38017 | | |
| 1,71 | PEDRO CARVALHO | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38004 | | |
| 1,71 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 20-02-2010 | 2º | Espinho 38017 | | |
| 1,71 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 15-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | | |
| 1,70 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 28-03-2010 | 3º | Luso 38023 | | |
| 1,70 | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 25-04-2010 | 1º | Lourosa 38031 | | |
| 1,68 | JOÃO ANDRADE | 92 JUN | Escola Secundária Serafim Leite | 20-02-2010 | 4º | Espinho 38017 | | |
| 1,66 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 11-04-2010 | 2º | Luso 38027 | | |
| 1,65 | RICARDO ARAUJO | 94 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 03-02-2010 | 1º | Espinho 38104 | | |
| 1,65 | RICARDO RENDILHEIR | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 | | |
| 1,64 | DIOGO MAGALHÃES | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 20-02-2010 | 6º | Espinho 38017 | | |
| 1,63 | RÚBEN RIBEIRO | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 15-05-2010 | 2º | Aveiro 38028 | | |
| 1,61 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 7º | Luso 38030 | | |
| 1,60 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 20-02-2010 | 9º | Espinho 38017 | | |
| 1,60 | RUBEN RIBEIRO | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 | | |
| 1,60 | PAULO MOTA | 94 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 4º | Luso 38107 | | |
| 1,60 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 15-05-2010 | 3º | Aveiro 38028 | | |





Masculinos

| | | Salto Com Vara | | Top | 0,00 | |
|------|--------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------|---------------------|----|
| 3,45 | CELSO ALMEIDA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 24-01-2010 | 13º Pombal 03005 | |
| 3,30 | JORGE ALMEIDA | 91 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-01-2010 | 6º Espinho 38007 | |
| 3,20 | FILIFE NOGUEIRA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 01-05-2010 | 2º Aveiro 38032 | |
| 2,95 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 19-05-2010 | 4º Maia 41023 | |
| 2,70 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 2º Espinho 38005 | |
| 2,70 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 3º Espinho 38005 | |
| 2,70 | MICAEL SEIXEIRO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 24-04-2010 | 1º Viseu 38082 | |
| 2,70 | PEDRO ALVES | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 09-05-2010 | 3º Luso 38033 | |
| 2,40 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 3º Luso 38030 | |
| 2,10 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 4º Luso 38030 | |
| 2,00 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 5º Luso 38030 | |
| 0,00 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 27-12-2009 | 1999º Espinho 38005 | SM |
| 0,00 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 1999º Espinho 38005 | SM |
| 0,00 | DAVID BANDARRA | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 1999º Luso 38030 | SM |
| 0,00 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 1999º Luso 38030 | SM |
| 0,00 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 1999º Luso 38030 | SM |
| 0,00 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 1999º Luso 38030 | SM |
| 0,00 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 1999º Luso 38030 | SM |
| 0,00 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 25-04-2010 | 1999º Luso 38030 | SM |
| 0,00 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 25-04-2010 | 1999º Luso 38030 | SM |
| 0,00 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 01-05-2010 | 1999º Aveiro 38032 | SM |





Masculinos

| Salto em Comprimento | | | | | | Top | 5,62 |
|-----------------------------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|------------------------|
| 6,31 | | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38005 |
| 6,16 | | EDUARDO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 10-01-2010 | 1º | Espinho 38009 |
| 6,09 | | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 17-01-2010 | 7º | Espinho 38011 |
| 6,04 | | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 30-01-2010 | 1º | Braga 47015 |
| 6,01 | + 0,6 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 16-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 |
| 5,98 | + 1,2 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 16-05-2010 | 2º | Aveiro 38028 |
| 5,95 | + 1,6 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-03-2010 | 2º | Luso 38023 |
| 5,91 | | FILIPE NASCIMENTO | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 31-01-2010 | 9º | Espinho / Pombal 03006 |
| 5,86 | 0,0 | MIGUEL COSTA | 93 JUV | Escola Secundária da Mealhada | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 |
| 5,85 | | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38005 |
| 5,79 | | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38005 |
| 5,79 | | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 10-01-2010 | 6º | Espinho 38009 |
| 5,70 | | JOÃO ANDRADE | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-01-2010 | 7º | Espinho 38009 |
| 5,69 | | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38005 |
| 5,66 | | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 23-01-2010 | 2º | Espinho 38012 |
| 5,63 | 0,0 | MARCO ANDRADE | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 |
| 5,63 | + 1,4 | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 27-03-2010 | 4º | Luso 38023 |
| 5,63 | + 1,1 | DIOGO CASTRO | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 16-05-2010 | 3º | Aveiro 38028 |
| 5,62 | | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 17-01-2010 | 11º | Espinho 38011 |
| 5,62 | + 1,1 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 16-05-2010 | 4º | Aveiro 38028 |





Masculinos

| | | | | | | Top | 1 0,73 |
|-------|-------|--------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|---------------|
| 13,65 | | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-01-2010 | 2º | Espinho 38008 |
| 13,00 | 0,0 | DAVID BREDÁ | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 09-05-2010 | 2º | Luso 38033 |
| 12,86 | | EDUARDO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 09-01-2010 | 2º | Espinho 38009 |
| 12,72 | | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 09-01-2010 | 3º | Espinho 38009 |
| 12,71 | - 0,5 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 09-05-2010 | 3º | Luso 38033 |
| 12,48 | - 3,2 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 16-05-2010 | 2º | Aveiro 38028 |
| 12,39 | | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 6º | Espinho 38008 |
| 12,26 | - 1,1 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 09-05-2010 | 5º | Luso 38033 |
| 12,12 | | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 10º | Espinho 38008 |
| 12,12 | | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 16-01-2010 | 10º | Espinho 38011 |
| 11,73 | - 0,5 | RAFAEL PINTO | 92 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 09-05-2010 | 7º | Luso 38033 |
| 11,72 | | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 20-02-2010 | 3º | Espinho 38017 |
| 11,68 | | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 3º | Espinho 38008 |
| 11,68 | | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 20-02-2010 | 4º | Espinho 38017 |
| 11,60 | - 1,7 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 16-05-2010 | 4º | Aveiro 38028 |
| 11,51 | | RICARDO ARAUJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 30-01-2010 | 6º | Braga 47015 |
| 11,43 | | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-01-2010 | 6º | Espinho 38008 |
| 11,36 | | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 20-02-2010 | 5º | Espinho 38017 |
| 11,35 | | CELSO ALMEIDA | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-02-2010 | 6º | Espinho 38017 |
| 11,34 | | NUNO CUNHA | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 03-01-2010 | 8º | Espinho 38008 |
| 11,28 | | IVO PAIS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 9º | Espinho 38008 |
| 11,20 | | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 03-01-2010 | 4º | Espinho 38008 |
| 11,09 | - 1,6 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 16-05-2010 | 5º | Aveiro 38028 |
| 10,73 | | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 6º | Espinho 38008 |





Masculinos

| Lançamento Peso-2Kg | | | | | | Top | 3,83 |
|----------------------------|--------------------------|----------|--------------------------------|------------|-----|---------------|------|
| 7,01 | FRANCISCO ALMEIDA | 97 INF | Juventude Atlético Mozelense | 09-01-2010 | 1º | Espinho 38009 | |
| 6,47 | RUBEN PINTO | 99 BEN-B | Juventude Atlético Mozelense | 20-12-2009 | 1º | Aveiro 38003 | |
| 6,35 | PEDRO PEREIRA | 99 BEN-B | Futsal Clube Cidade Lourosa | 03-01-2010 | 1º | Espinho 38008 | |
| 6,15 | DANIEL OLIVEIRA | 99 BEN-B | Desportivo de Gondufe | 03-01-2010 | 2º | Espinho 38008 | |
| 6,15 | JOÃO LIMO | 99 BEN-B | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 09-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | |
| 5,60 | VASCO ALVES | 99 BEN-B | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 3º | Espinho 38008 | |
| 5,34 | JOSÉ MELO | 00 BEN-B | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 09-01-2010 | 3º | Espinho 38009 | |
| 5,25 | PEDRO BERNARDES | 99 BEN-B | Juventude Atlético Mozelense | 09-01-2010 | 4º | Espinho 38009 | |
| 5,23 | RUBEN ROCHA | 00 BEN-B | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 4º | Espinho 38008 | |
| 5,18 | GONÇALO BRITO | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 09-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | |
| 5,14 | PEDRO PEREIRA | 00 BEN-B | Assoc. Amigos Seixo Branco | 03-01-2010 | 5º | Espinho 38008 | |
| 5,05 | BRUNO OLIVEIRA | 00 BEN-B | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 03-01-2010 | 6º | Espinho 38008 | |
| 4,99 | DIOGO SOUSA | 00 BEN-B | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 03-01-2010 | 7º | Espinho 38008 | |
| 4,98 | FILIPE SILVA | 99 BEN-B | Grupo Desportivo Lourocoop | 09-01-2010 | 5º | Espinho 38009 | |
| 4,80 | RICARDO MOTA | 01 BEN-A | Clube Futebol União de Lamas | 09-01-2010 | 6º | Espinho 38009 | |
| 4,74 | FÁBIO RESENDE | 99 BEN-B | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 09-01-2010 | 7º | Espinho 38009 | |
| 4,49 | JOSÉ SILVA | 01 BEN-A | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 8º | Espinho 38008 | |
| 4,43 | RAFAEL FREITAS | 00 BEN-B | Juventude Atlético Mozelense | 09-01-2010 | 8º | Espinho 38009 | |
| 4,33 | TIAGO SANTOS | 01 BEN-A | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-01-2010 | 9º | Espinho 38008 | |
| 4,25 | RICARDO LIMA | 02 BEN-A | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 03-01-2010 | 10º | Espinho 38008 | |
| 4,14 | GONÇALO GRILO | 98 INF | Grupo Desportivo Lourocoop | 09-01-2010 | 3º | Espinho 38009 | |
| 3,83 | ALEXANDRE RIBEIRO | 00 BEN-B | Grupo Desportivo Lourocoop | 03-01-2010 | 11º | Espinho 38008 | |





Masculinos

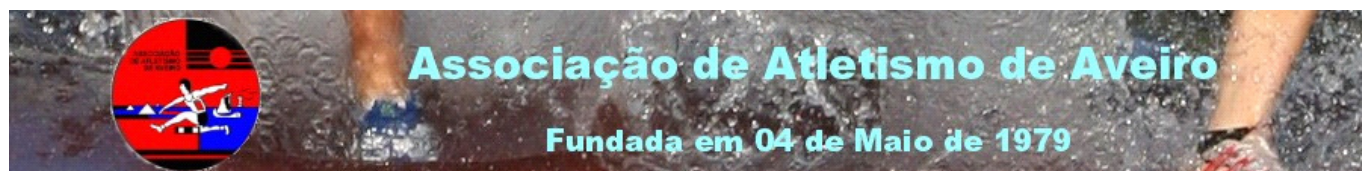
| Lançamento Peso-3Kg | | | | | | Top | 4,96 |
|----------------------------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|----|---------------|------|
| 8,80 | JOÃO MATOS | 98 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 | |
| 8,24 | ANDRÉ IRIA | 97 INF | Ass. Atletismo Aveiro | 24-04-2010 | 6º | Viseu 38082 | |
| 8,19 | ANDRE IRIA | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | |
| 8,09 | PAULO NETO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 23-01-2010 | 7º | Espinho 38012 | |
| 7,96 | BRUNO SANTOS | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 1º | Aveiro 38108 | |
| 7,49 | CARLOS OLIVEIRA | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 2º | Aveiro 38108 | |
| 7,34 | BRUNO FALCÃO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Vale Cambra | 16-01-2010 | 2º | Espinho 38011 | |
| 7,26 | DIOGO SANTOS | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 | |
| 7,19 | DIOGO MOREIRA | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 2º | Luso 38023 | |
| 7,17 | RUI MAIA | 97 INF | Desportivo de Gondufe | 16-01-2010 | 3º | Espinho 38011 | |
| 7,10 | EDUARDO PINHO | 97 INF | Esc. Sec. Vale de Cambra | 26-03-2010 | 3º | Aveiro 38108 | |
| 7,03 | MIGUEL PEREIRA | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 16-01-2010 | 4º | Espinho 38011 | |
| 6,55 | HELDER MATOS | 97 INF | E B P. António M. Fonseca | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 | |
| 6,45 | ANDRÉ RAFAEL MARTI | 97 INF | E B 2, 3 de Fajões | 26-03-2010 | 4º | Aveiro 38108 | |
| 6,32 | HUGO AZEVEDO | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 4º | Luso 38107 | |
| 6,27 | PEDRO CANIÇAIS | 97 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 5º | Luso 38107 | |
| 6,18 | FRANCISCO ALMEIDA | 97 INF | Juventude Atlético Mozelense | 16-01-2010 | 6º | Espinho 38011 | |
| 5,89 | RICARDO SOUSA | 98 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 13-01-2010 | 1º | Espinho 38102 | |
| 5,84 | ANDRE RAFAEL MARTI | 97 INF | E B 2, 3 de Fajões | 03-03-2010 | 1º | Lourosa 38106 | |
| 5,70 | RICARDO NASCIMENT | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 20-12-2009 | 3º | Aveiro 38003 | |
| 5,65 | RICARDO FIGUEIREDO | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 3º | Luso 38023 | |
| 5,15 | GONÇALO ALMEIDA | 98 INF | E B P. António M. Fonseca | 17-03-2010 | 6º | Luso 38107 | |
| 5,00 | ROMEU GOMES | 98 INF | Cl. Campismo S. João Madeira | 28-03-2010 | 5º | Luso 38023 | |
| 4,99 | SIMÃO BRANDÃO | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja | 02-02-2010 | 7º | Espinho 38103 | |
| 4,97 | LUIS ALMEIDA | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 03-03-2010 | 3º | Lourosa 38106 | |
| 4,96 | MARSO RIBEIRO | 97 INF | Clube Futebol União de Lamas | 26-12-2009 | 6º | Espinho 38004 | |





Masculinos

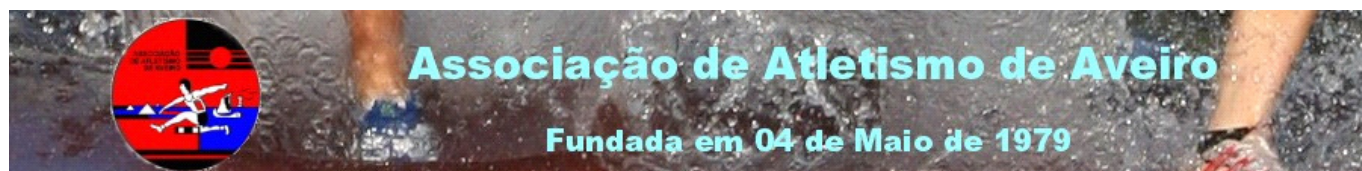
| Lançamento Peso-4Kg | | | | | | Top | 8,70 |
|---------------------|--------------------------|--------|---------------------------------------|------------|----|---------------|------|
| 15,96 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 15-05-2010 | 1º | Aveiro 38028 | |
| 15,20 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 15-05-2010 | 2º | Aveiro 38028 | |
| 12,05 | DANIEL ALMEIDA | 96 INI | Assoc. Desportiva Sanjoanense | 20-12-2009 | 3º | Aveiro 38003 | |
| 11,49 | VITOR VALENTE | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 | |
| 11,43 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 23-01-2010 | 1º | Espinho 38012 | |
| 10,99 | ELVIS MATIAS | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 15-05-2010 | 3º | Aveiro 38028 | |
| 10,22 | MIKAEL MARQUES | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-01-2010 | 6º | Espinho 38008 | |
| 10,00 | VITOR COELHO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 15-05-2010 | 4º | Aveiro 38028 | |
| 9,83 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 23-01-2010 | 5º | Espinho 38012 | |
| 9,72 | JOÃO SIMÕES | 95 INI | Esc. Sec. Vagos | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 | |
| 9,61 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 15-05-2010 | 5º | Aveiro 38028 | |
| 9,55 | VALTER VAZ | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 4º | Luso 38107 | |
| 9,52 | MARCO ALMEIDA | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 26-12-2009 | 3º | Espinho 38004 | |
| 9,48 | BRUNO MAIA | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 5º | Luso 38107 | |
| 9,41 | BRUNO SILVA | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja | 02-02-2010 | 2º | Espinho 38103 | |
| 9,32 | EDGAR GONÇALVES | 95 INI | E B I da Torreira | 17-03-2010 | 6º | Luso 38107 | |
| 9,25 | HENRIQUE OLIVEIRA | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38004 | |
| 9,04 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 4º | Luso 38023 | |
| 9,00 | VITOR OLIVEIRA | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 8º | Luso 38107 | |
| 8,95 | MICAEL SEIXEIRO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 5º | Luso 38023 | |
| 8,83 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 6º | Luso 38023 | |
| 8,81 | RUBEN COSTA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 25-04-2010 | 3º | Lourosa 38031 | |
| 8,79 | EDGAR SILVA | 95 INI | EB 2,3 Cacia | 17-03-2010 | 9º | Luso 38107 | |
| 8,75 | BRUNO FERREIRA | 96 INI | A. C. Bunheirense | 03-01-2010 | 9º | Espinho 38008 | |
| 8,71 | RUI BENTO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 15-05-2010 | 6º | Aveiro 38028 | |
| 8,70 | MARCELO AGUIAR | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38004 | |





Masculinos

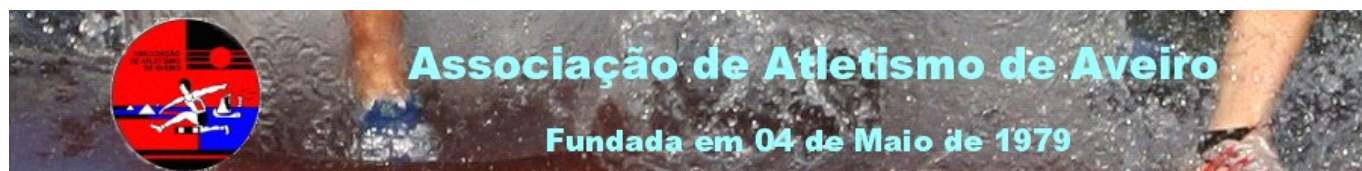
| Lançamento Peso-5Kg | | | | | | Top | 8,90 |
|---------------------|---------------------------|--------|---------------------------------------|------------|------------------|-----|------|
| 14,69 | RICARDO FREITAS | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-05-2010 | 1º Aveiro 38032 | | |
| 14,12 | CARLOS BORNES | 94 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 | | |
| 13,49 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-05-2010 | 2º Aveiro 38032 | | |
| 13,06 | HEITOR SANTOS | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 16-05-2010 | 2º Aveiro 38028 | | |
| 12,85 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 02-05-2010 | 3º Aveiro 38032 | | |
| 12,61 | FILIPE VIGÁRIO | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 | | |
| 11,74 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 13-01-2010 | 1º Espinho 38102 | | |
| 11,30 | FILIPE VIGARIO | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 1º Espinho 38004 | | |
| 11,00 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 16-05-2010 | 4º Aveiro 38028 | | |
| 10,87 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-03-2010 | 3º Luso 38023 | | |
| 10,85 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 02-01-2010 | 7º Espinho 38007 | | |
| 10,53 | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 3º Espinho 38004 | | |
| 10,48 | FLÁVIO FERREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 26-12-2009 | 4º Espinho 38004 | | |
| 10,28 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 23-01-2010 | 7º Espinho 38012 | | |
| 10,16 | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 27-03-2010 | 6º Luso 38023 | | |
| 9,99 | TIAGO RUAS | 93 JUV | Escola Secundária da Mealhada | 17-03-2010 | 3º Luso 38107 | | |
| 9,93 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 27-03-2010 | 8º Luso 38023 | | |
| 9,83 | MARCO CRUZ | 93 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 4º Luso 38107 | | |
| 9,59 | ANTÓNIO OLIVEIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 6º Aveiro 38032 | | |
| 9,39 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-12-2009 | 8º Espinho 38004 | | |
| 9,34 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-04-2010 | 4º Luso 38027 | | |
| 9,21 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 02-05-2010 | 7º Aveiro 38032 | | |
| 9,10 | RICARDO PEREIRA | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 6º Luso 38107 | | |
| 9,06 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 24-04-2010 | 8º Luso 38030 | | |
| 8,92 | MARCO RAFAEL PEREI | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 16-05-2010 | 7º Aveiro 38028 | | |
| 8,90 | SERGIO OLIVEIRA | 94 JUV | E B 2, 3 de Fajões | 03-03-2010 | 2º Lourosa 38106 | | |





Masculinos

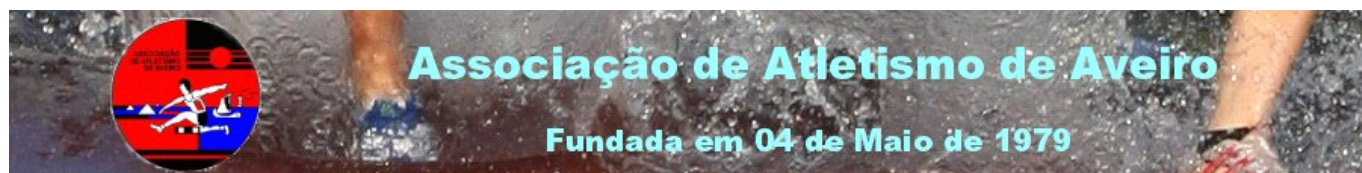
| Lançamento Peso-6Kg | | | | | | Top | 5,62 |
|---------------------|--------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----|---------------|------|
| 12,18 | FÁBIO RODRIGUES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38005 | |
| 11,92 | RICARDO FREITAS | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 08-05-2010 | 1º | Luso 38033 | |
| 10,99 | ANDRE FERNANDES | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 08-05-2010 | 3º | Luso 38033 | |
| 10,87 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38005 | |
| 9,70 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-04-2010 | 2º | Luso 38030 | |
| 9,69 | LOURENÇO ANJOS | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 20-12-2009 | 5º | Aveiro 38003 | |
| 9,16 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38005 | |
| 8,64 | GUILHERME BRANDÃO | 92 JUN | Esc. Sec. Oliveira do Bairro | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 | |
| 8,56 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 12-12-2009 | 3º | Braga 47004 | |
| 8,55 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 24-04-2010 | 4º | Luso 38030 | |
| 8,48 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38005 | |
| 7,89 | RICARDO OLIVEIRA | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 08-05-2010 | 4º | Luso 38033 | |
| 7,44 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-04-2010 | 6º | Luso 38030 | |
| 7,13 | JOÃO GUERRA | 92 JUN | Esc. Sec. Oliveira do Bairro | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 | |
| 6,16 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 11º | Espinho 38005 | |
| 5,62 | TIAGO ALEIXO | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 12-12-2009 | 4º | Braga 47004 | |





Masculinos

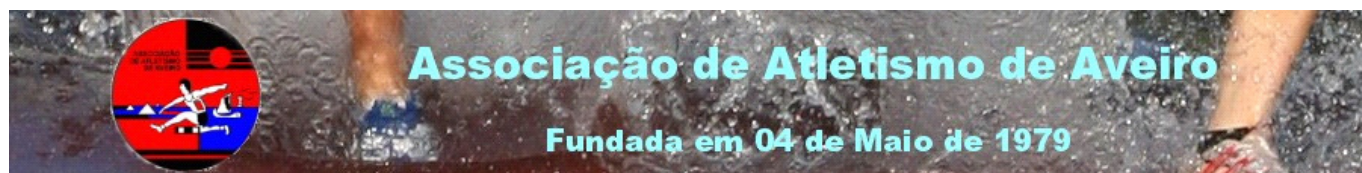
| | | Lançam. Peso-7.260Kg | | Top | 6,54 |
|-------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------|---------------------------|
| 11,01 | FÁBIO RODRIGUES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 31-01-2010 | 5º Espinho / Pombal 03006 |
| 10,29 | FRANCISCO JORGE | 91 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 10-01-2010 | 2º Espinho 38009 |
| 9,99 | ANDRE FERNANDES | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 13-02-2010 | 3º Espinho 38015 |
| 9,07 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 10-01-2010 | 5º Espinho 38009 |
| 8,76 | LOURENÇO ANJOS | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-01-2010 | 6º Espinho 38009 |
| 6,76 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 10-01-2010 | 7º Espinho 38009 |
| 6,54 | RICARDO OLIVEIRA | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 17-01-2010 | 11º Espinho 38011 |





Masculinos

| | | | | Disco 1 Kg | | Top | 1 8,54 | |
|-------|-------------------------|--------|--------------------------------|-------------------|----|-----------------|--------|--|
| 50,86 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 24-04-2010 | 1º | Viseu 38082 | X | |
| 47,87 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 24-04-2010 | 2º | Viseu 38082 | | |
| 31,55 | ELVIS MATIAS | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 12-12-2009 | 2º | Aveiro 38002 | | |
| 28,18 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-12-2009 | 2º | Guimarães 47008 | | |
| 24,12 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 12-12-2009 | 3º | Aveiro 38002 | | |
| 20,59 | MARCELO VIEIRA | 96 INI | A. C. Bunheirense | 12-12-2009 | 4º | Aveiro 38002 | | |
| 20,27 | DAVID LEITE | 95 INI | Desportivo de Gondufe | 20-02-2010 | 6º | Aveiro 38018 | | |
| 18,54 | PAULO ALMEIDA | 95 INI | A. C. Bunheirense | 12-12-2009 | 5º | Aveiro 38002 | | |



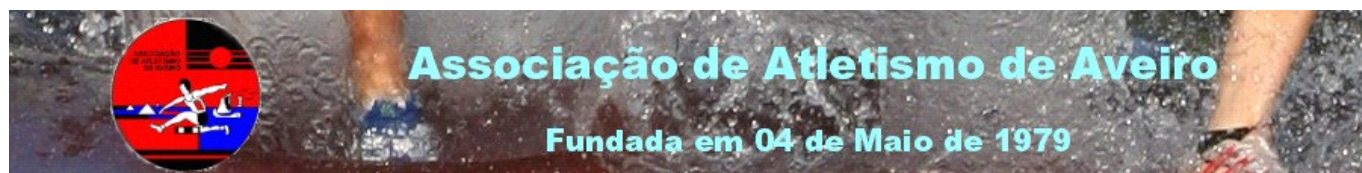


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| | | | | Disco 1.5 Kg | | Top | 1 3,00 |
|-------|--------------------------|--------|--------------------------------|--------------|----|--------------|--------|
| 53,16 | RICARDO FREITAS | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 20-02-2010 | 1º | Aveiro 38018 | |
| 40,68 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 01-05-2010 | 2º | Aveiro 38032 | |
| 40,27 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 3º | Aveiro 38032 | |
| 35,63 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 01-05-2010 | 4º | Aveiro 38032 | |
| 34,06 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 01-05-2010 | 5º | Aveiro 38032 | |
| 33,45 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 01-05-2010 | 6º | Aveiro 38032 | |
| 25,96 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 2º | Luso 38030 | |
| 25,68 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 7º | Aveiro 38032 | |
| 25,57 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 3º | Luso 38030 | |
| 24,63 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 4º | Luso 38030 | |
| 23,90 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 5º | Luso 38030 | |
| 19,81 | PAULO SILVA | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 8º | Aveiro 38032 | |
| 15,93 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 7º | Luso 38030 | |
| 13,00 | DAVID BANDARRA | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 8º | Luso 38030 | |





Masculinos

Disco 1.750 Kg

Top

1 4,12

| | | | | | |
|-------|-----------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----------------|
| 33,23 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 09-05-2010 | 1º Luso 38033 |
| 30,34 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 09-05-2010 | 2º Luso 38033 |
| 29,81 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 09-05-2010 | 3º Luso 38033 |
| 26,19 | ANDRE FERNANDES | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 20-02-2010 | 2º Aveiro 38018 |
| 26,19 | FÁBIO RODRIGUES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 09-05-2010 | 4º Luso 38033 |
| 24,94 | FRANCISCO JORGE | 91 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 12-12-2009 | 4º Aveiro 38002 |
| 24,77 | LOURENÇO ANJOS | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 12-12-2009 | 5º Aveiro 38002 |
| 20,89 | TIAGO BATISTA | 92 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 09-05-2010 | 6º Luso 38033 |
| 20,02 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 5º Luso 38030 |
| 19,79 | ANTÓNIO OLIVEIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 09-05-2010 | 7º Luso 38033 |
| 19,66 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 25-04-2010 | 6º Luso 38030 |
| 19,07 | MARCO RAFAEL PEREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 09-05-2010 | 8º Luso 38033 |
| 19,05 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 25-04-2010 | 7º Luso 38030 |
| 15,36 | RICARDO OLIVEIRA | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 09-05-2010 | 9º Luso 38033 |
| 14,97 | CARLOS ALMEIDA | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 09-05-2010 | 10º Luso 38033 |
| 14,12 | TIAGO ALEIXO | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 09-05-2010 | 11º Luso 38033 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Lançam.Martelo-3Kg

Top

1 4,49

14,49

FRANCISCO ALMEIDA

97 INF

Juventude Atlético Mozelense

20-12-2009

1º Aveiro 38003





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Lançam.Martelo-4Kg

Top

3 1,34

| | | | | | |
|-------|------------------|--------|------------------------------|------------|--------------------|
| 38,49 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 20-02-2010 | 1º Aveiro 38018 |
| 31,34 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-12-2009 | 2º Guimarães 47008 |





Masculinos

Lançam.Martelo-5Kg

Top 1 5,34

| | | | | | |
|-------|-----------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 42,15 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 1º Aveiro 38032 |
| 37,94 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 01-05-2010 | 2º Aveiro 38032 |
| 31,05 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 3º Aveiro 38032 |
| 29,48 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-04-2010 | 2º Luso 38024 |
| 22,68 | FÁBIO CARDOSO | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 4º Aveiro 38032 |
| 21,53 | MARCO RAFAEL PEREIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 15-05-2010 | 2º Aveiro 38028 |
| 19,55 | HEITOR SANTOS | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 01-05-2010 | 6º Aveiro 38032 |
| 18,18 | RICARDO COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 15-05-2010 | 3º Aveiro 38028 |
| 16,58 | ANTÓNIO OLIVEIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 01-05-2010 | 7º Aveiro 38032 |
| 15,34 | TIAGO FILIPE COSTA | 94 JUV | Serv Soc Trab Mun S.JMadeira | 15-05-2010 | 4º Aveiro 38028 |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Lançam.Martelo-6 Kg

Top

1 6,66

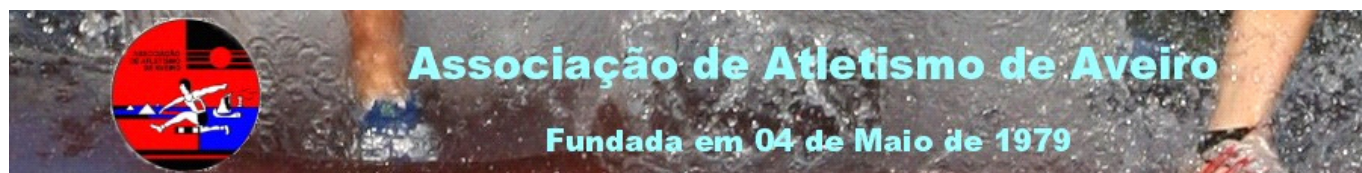
| | | | | | |
|-------|-------------------------|--------|-------------------------------|------------|---------------|
| 34,47 | ANDRE FERNANDES | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 03-04-2010 | 1º Luso 38024 |
| 19,27 | ANTONIO SILVA | 91 JUN | Centro Atlético Póvoa Pacense | 08-05-2010 | 2º Luso 38033 |
| 16,66 | RICARDO OLIVEIRA | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 08-05-2010 | 3º Luso 38033 |





Masculinos

| | | Arremesso Bola-163Gr | | Top | 9,58 |
|-------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 28,84 | PEDRO PEREIRA | 99 BEN-B | Futsal Clube Cidade Lourosa | 14-03-2010 | 1º Aveiro 38021 |
| 17,66 | TIAGO SANTOS | 01 BEN-A | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 1º Aveiro 38021 |
| 15,26 | ÁLVARO FERREIRA | 02 BEN-A | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 2º Aveiro 38021 |
| 13,30 | HELDER ALMEIDA | 03 BEN-A | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 14-03-2010 | 3º Aveiro 38021 |
| 13,15 | RICARDO LIMA | 02 BEN-A | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 14-03-2010 | 4º Aveiro 38021 |
| 11,29 | SANDRO PAREDES | 02 BEN-A | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 14-03-2010 | 5º Aveiro 38021 |
| 9,58 | TIAGO ANDRADE | 04 BEN-A | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 14-03-2010 | 6º Aveiro 38021 |



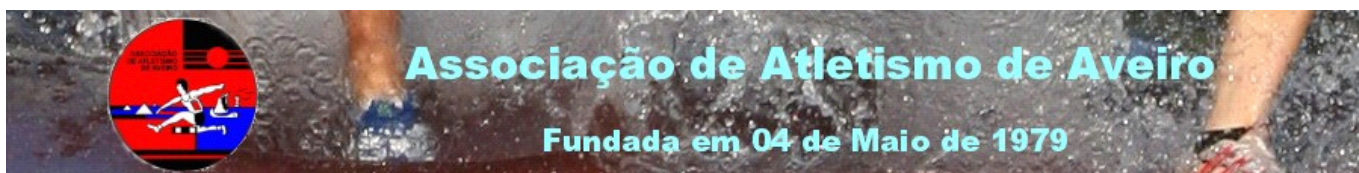


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| | | Dardo 500 Gr | | Top | 1 0,04 |
|-------|---------------------------|---------------------|--------------------------------|------------|-----------------|
| 22,56 | PAULO NETO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 1º Aveiro 38002 |
| 19,30 | MIGUEL TEIXEIRA | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 12-12-2009 | 2º Aveiro 38002 |
| 19,19 | RUI MAIA | 97 INF | Desportivo de Gondufe | 14-03-2010 | 1º Aveiro 38021 |
| 15,42 | DIOGO MOREIRA | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 3º Aveiro 38002 |
| 15,30 | MARCELO SOUSA | 98 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 14-03-2010 | 2º Aveiro 38021 |
| 14,66 | LEANDRO PEREIRA | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 14-03-2010 | 3º Aveiro 38021 |
| 14,02 | RICARDO NASCIMENT | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 4º Aveiro 38002 |
| 13,68 | JORGE GOMES | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 14-03-2010 | 5º Aveiro 38021 |
| 13,66 | JOÃO ANT MARCELINO | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 14-03-2010 | 6º Aveiro 38021 |
| 12,00 | ALEXIS SILVA | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 14-03-2010 | 7º Aveiro 38021 |
| 10,53 | GONÇALO REAL | 97 INF | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 14-03-2010 | 8º Aveiro 38021 |
| 10,04 | JOÃO FERREIRA | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 14-03-2010 | 9º Aveiro 38021 |





Masculinos

| | | Dardo 600 Gr | | | Top | 9,45 | |
|-------|----------------------------|---------------------|---------------------------------|------------|-----------------|------|--|
| 44,46 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 16-05-2010 | 1º Aveiro 38028 | RR | |
| 42,50 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 16-05-2010 | 2º Aveiro 38028 | | |
| 40,50 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 16-05-2010 | 3º Aveiro 38028 | | |
| 30,73 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 16-05-2010 | 4º Aveiro 38028 | | |
| 29,33 | ANDRÉ SANTOS | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 03-04-2010 | 3º Luso 38024 | | |
| 28,16 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 3º Aveiro 38002 | | |
| 27,42 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 10-04-2010 | 5º Luso 38027 | | |
| 26,83 | DAVID LEITE | 95 INI | Desportivo de Gondufe | 20-02-2010 | 4º Aveiro 38018 | | |
| 25,81 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 06-03-2010 | 4º Aveiro 38020 | | |
| 25,22 | MICHAEL SEIXEIRO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-04-2010 | 5º Luso 38024 | | |
| 24,94 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 16-05-2010 | 6º Aveiro 38028 | | |
| 23,01 | JOAQUIM RODRIGUES | 96 INI | A. C. Bunheirense | 16-05-2010 | 7º Aveiro 38028 | | |
| 18,51 | LÁZARO FERREIRA | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas | 16-05-2010 | 8º Aveiro 38028 | | |
| 17,56 | VITOR COELHO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-03-2010 | 9º Luso 38023 | | |
| 17,06 | MANUEL MELO | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-03-2010 | 10º Luso 38023 | | |
| 14,29 | BRUNO DANIEL SILVA | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja | 06-03-2010 | 5º Aveiro 38020 | | |
| 12,76 | RUI BENTO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-03-2010 | 11º Luso 38023 | | |
| 10,12 | GIL MONTE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 06-03-2010 | 6º Aveiro 38020 | | |
| 9,45 | BRUNO MIGUEL OLIVEI | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-04-2010 | 8º Luso 38024 | | |





Masculinos

| | | | | | | Dardo 700 Gr | Top | 7,36 |
|-------|---------------------------|--------|---------------------------------|------------|-----|---------------------|------------|-------------|
| 47,31 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 02-05-2010 | 1º | Aveiro 38032 | | |
| 42,25 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 2º | Aveiro 38002 | | |
| 41,79 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 02-05-2010 | 2º | Aveiro 38032 | | |
| 40,54 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 3º | Aveiro 38002 | | |
| 38,12 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 02-05-2010 | 4º | Aveiro 38032 | | |
| 35,98 | HEITOR SANTOS | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 02-05-2010 | 5º | Aveiro 38032 | | |
| 35,64 | TIAGO SOUSA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-05-2010 | 6º | Aveiro 38032 | | |
| 34,46 | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 6º | Luso 38023 | | |
| 33,19 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-05-2010 | 7º | Aveiro 38032 | | |
| 30,27 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 5º | Luso 38030 | | |
| 30,05 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 7º | Luso 38023 | | |
| 29,28 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 11-04-2010 | 1º | Luso 38027 | | |
| 28,60 | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 8º | Luso 38023 | | |
| 27,05 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 7º | Luso 38030 | | |
| 26,91 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 28-03-2010 | 10º | Luso 38023 | | |
| 26,20 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 8º | Luso 38030 | | |
| 25,93 | ANDRÉ NOGUEIRA | 93 JUV | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 02-05-2010 | 8º | Aveiro 38032 | | |
| 24,46 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 11º | Luso 38023 | | |
| 21,62 | MARCO RAFAEL PEREI | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 9º | Aveiro 38032 | | |
| 20,58 | ANTÓNIO OLIVEIRA | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 10º | Aveiro 38032 | | |
| 18,38 | JOAQUIM RODRIGUES | 96 INI | A. C. Bunheirense | 02-05-2010 | 11º | Aveiro 38032 | | |
| 18,21 | ANTÓNIO ALMEIDA | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 13º | Luso 38023 | | |
| 17,60 | MIGUEL COVAL | 94 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 02-05-2010 | 12º | Aveiro 38032 | | |
| 13,84 | DAVID BANDARRA | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 9º | Luso 38030 | | |
| 9,42 | CARLOS GONÇALVES | 94 JUV | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 02-05-2010 | 13º | Aveiro 38032 | | |
| 7,36 | DIOGO AMARO | 95 INI | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 02-05-2010 | 14º | Aveiro 38032 | | |



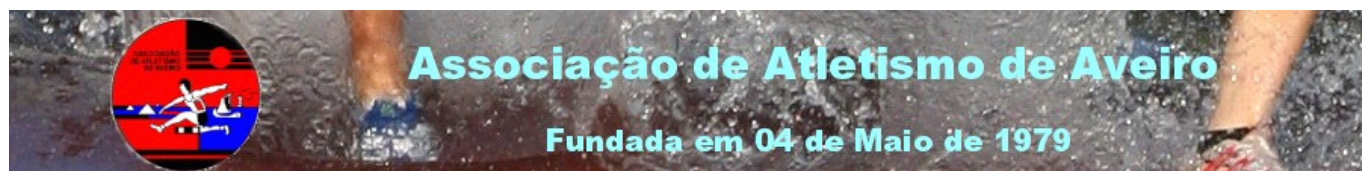


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| Dardo 800 Gr | | | | | | Top | 1 5,30 |
|--------------|-------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|-----------------------------|--------|
| 42,91 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 19-05-2010 | 6º | Maia 41023 | |
| 41,44 | FRANCISCO JORGE | 91 JUN | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 12-12-2009 | 4º | Aveiro 38002 | |
| 40,76 | FÁBIO RODRIGUES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-03-2010 | 3º | Vila Nova de Cerveira 49022 | |
| 38,89 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 12-12-2009 | 6º | Aveiro 38002 | |
| 38,05 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 08-05-2010 | 3º | Luso 38033 | |
| 36,63 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 08-05-2010 | 4º | Luso 38033 | |
| 36,55 | MARCO REGÊNCIO | 91 JUN | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 12-12-2009 | 7º | Aveiro 38002 | |
| 32,83 | TIAGO SOUSA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 08-05-2010 | 5º | Luso 38033 | |
| 31,59 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-12-2009 | 7º | Guimarães 47008 | |
| 29,12 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 25-04-2010 | 4º | Luso 38030 | |
| 22,15 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 25-04-2010 | 7º | Luso 38030 | |
| 15,30 | CARLOS ALMEIDA | 91 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 08-05-2010 | 6º | Luso 38033 | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Pentatlo - Infantis

Top 4 6 2,00

| | | | | | | | |
|------|-------|------------------------------|--------|---------------------------------|------------|----|------------|
| 1981 | + 1,1 | PAULO NETO | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 1º | Luso 38023 |
| | | 8,81 4,53 10,35 7,65 315,97 | | | | | |
| 1137 | + 1,7 | ROMEU GOMES | 98 INF | Cl. Campismo S. João Madeira | 28-03-2010 | 2º | Luso 38023 |
| | | 9,23 4,04 13,06 5,00 334,57 | | | | | |
| 966 | + 1,1 | RICARDO NASCIMENT | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 3º | Luso 38023 |
| | | 9,34 3,82 13,53 5,20 346,96 | | | | | |
| 742 | + 1,1 | DIOGO MOREIRA | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 4º | Luso 38023 |
| | | 9,97 3,60 13,60 7,19 424,42 | | | | | |
| 678 | + 1,7 | RICARDO MANUEL RIB | 97 INF | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 5º | Luso 38023 |
| | | 9,65 3,62 14,14 3,52 357,91 | | | | | |
| 671 | + 1,1 | GONÇALO BRITO | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 6º | Luso 38023 |
| | | 9,95 3,31 13,77 4,12 352,98 | | | | | |
| 657 | + 1,7 | LUIS FILIPE OLIVEIRA | 98 INF | Grupo Cultural Desport. Sanfins | 28-03-2010 | 7º | Luso 38023 |
| | | 9,72 3,26 13,94 4,47 402,31 | | | | | |
| 462 | + 1,7 | RICARDO FIGUEIREDO | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 8º | Luso 38023 |
| | | 10,15 3,01 16,77 5,65 428,82 | | | | | |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| Triatlo - Juvenis | | | | | | Top | 1 9 2,00 |
|-------------------|---|--------|---------------------------------|------------|-----|---------------|----------|
| 1509 | LUIS SILVA 9,11 9,39 1,43 | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | |
| 1507 | RICARDO FERREIRA 10,35 10,28 1,68 | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 23-01-2010 | 10º | Espinho 38012 | |
| 1499 | FLÁVIO FERREIRA 9,61 10,48 1,47 | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38004 | |
| 1462 | PEDRO MARTINS 9,94 8,93 1,63 | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38004 | |
| 1447 | ROBERTO NASCIMENT 9,05 8,60 1,39 | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38004 | |
| 1440 | RUBEN PEREIRA 10,14 9,71 1,59 | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 26-12-2009 | 6º | Espinho 38004 | |
| 1388 | CRISTIANO SANTOS 10,45 10,78 1,51 | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38004 | |
| 1379 | DANIEL SANTOS 9,79 8,10 1,55 | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 26-12-2009 | 8º | Espinho 38004 | |
| 1274 | PEDRO CARVALHO 10,61 6,71 1,71 | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 9º | Espinho 38004 | |
| 1242 | CARLOS GRAÇA 11,47 10,53 1,55 | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 10º | Espinho 38004 | |
| 1226 | FILIFE VIGARIO 11,10 11,30 1,39 | 93 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 11º | Espinho 38004 | |
| 1167 | RUBEN OLIVEIRA 10,36 7,80 1,43 | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 26-12-2009 | 12º | Espinho 38004 | |
| 1166 | IVO PAIS 10,40 7,89 1,43 | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 26-12-2009 | 13º | Espinho 38004 | |
| 1132 | JORGE VILAR 11,27 10,16 1,39 | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 26-12-2009 | 14º | Espinho 38004 | |
| 1121 | NUNO CUNHA 12,26 7,56 1,75 | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 26-12-2009 | 15º | Espinho 38004 | |
| 970 | FILIFE NOGUEIRA 9,77 8,32 | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 17º | Espinho 38004 | |
| 873 | DANIEL COSTA 9999,999,35 1,55 | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 18º | Espinho 38004 | |
| 831 | TIAGO LADEIRA 10,49 8,22 | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 19º | Espinho 38004 | |
| 690 | EDUARDO RIBEIRO 11,05 7,39 | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 26-12-2009 | 20º | Espinho 38004 | |
| 453 | DANIEL FERNANDES 12,49 6,59 | 94 JUV | Clube Futebol União de Lamas | 26-12-2009 | 21º | Espinho 38004 | |
| 192 | GUILHERME COSTA 12,29 | 94 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-12-2009 | 22º | Espinho 38004 | |



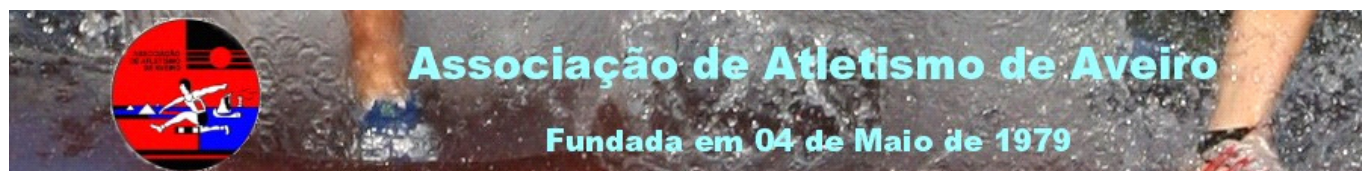


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| Triatlo - Infantis | | | | | | Top | 2 3 4,00 |
|--------------------|--|--------|--------------------------------|------------|----|---------------|----------|
| 1150 | PAULO NETO 10,35 7,58 4,73 | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | |
| 649 | ANDRÉ IRIA 12,61 8,19 3,38 | 97 INF | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38004 | |
| 517 | DIOGO MOREIRA 13,43 6,16 3,82 | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 3º | Espinho 38004 | |
| 428 | RICARDO NASCIMENT 13,67 5,27 3,68 | 98 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38004 | |
| 400 | MARSO RIBEIRO 13,44 4,96 3,49 | 97 INF | Clube Futebol União de Lamas | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38004 | |
| 276 | FRANCISCO ALMEIDA 999,99 6,17 2,51 | 97 INF | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 6º | Espinho 38004 | |
| 256 | GONÇALO BRITO 13,90 4,17 2,97 | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38004 | |
| 234 | JOSÉ MOTA 15,33 4,25 3,17 | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 8º | Espinho 38004 | |



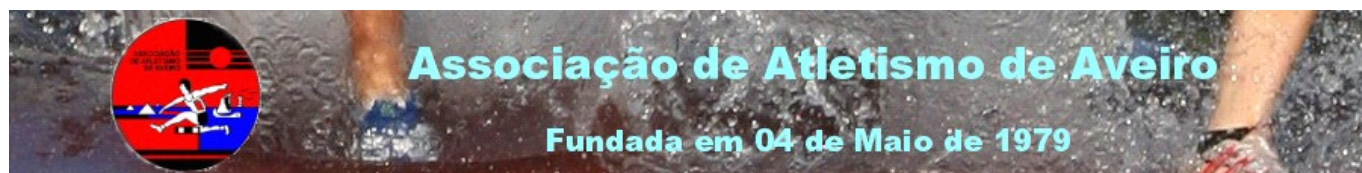


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| Triatlo - Iniciados | | | | | | Top | 6 8 2,00 |
|---------------------|--|--------|---------------------------------|------------|-----|---------------|----------|
| 1715 | FÁBIO TEIXEIRA 8,93 5,28 10,52 | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | |
| 1692 | ANDRÉ SANTOS 9,36 5,96 9,34 | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 26-12-2009 | 2º | Espinho 38004 | |
| 1669 | TIAGO FERREIRA 9,68 5,00 13,28 | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 26-12-2009 | 3º | Espinho 38004 | |
| 1422 | HENRIQUE OLIVEIRA 9,78 5,08 9,25 | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38004 | |
| 1225 | IGOR VALENTE 10,08 4,87 7,57 | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 6º | Espinho 38004 | |
| 972 | DIOGO SANTOS 11,26 4,28 8,44 | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38004 | |
| 839 | MANUEL MELO 11,25 4,33 5,98 | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 9º | Espinho 38004 | |
| 802 | RUI SANTOS 12,12 4,15 7,89 | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 10º | Espinho 38004 | |
| 682 | TIAGO ROSA 12,19 3,97 6,48 | 95 INI | Cl. Campismo S. João Madeira | 26-12-2009 | 11º | Espinho 38004 | |



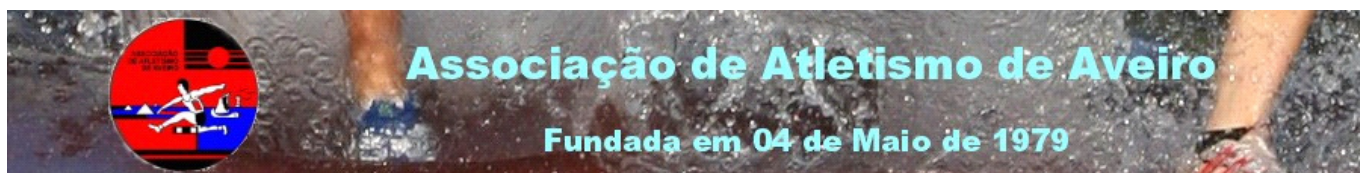


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| Triatlo Opcional | | | | | | Top | 3 6 0,00 |
|------------------|---|--------|--------------------------------|------------|-----|----------------|----------|
| 1557 | ANDRÉ SANTOS 9,60 9,45 -5,32 | 95 INI | Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos | 06-02-2010 | 8º | Alpiarça 03007 | |
| 1418 | JOSÉ PINHO 13,11 8,47 4,63 | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 26-12-2009 | 1º | Espinho 38004 | |
| 1379 | PEDRO CATARINO 8,06 8,28 1,68 | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 23-01-2010 | 7º | Espinho 38012 | |
| 1324 | VITOR VALENTE 10,69 8,29 4,66 | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 3º | Espinho 38004 | |
| 1303 | MARCO ALMEIDA 9,52 8,06 4,58 | 95 INI | Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux | 26-12-2009 | 4º | Espinho 38004 | |
| 1298 | MICAEL COELHO 8,15 7,93 4,79 | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 5º | Espinho 38004 | |
| 1132 | MARCELO AGUIAR 8,70 8,53 4,60 | 96 INI | Esc. Secundária Estarreja | 26-12-2009 | 7º | Espinho 38004 | |
| 1002 | VITOR COELHO 8,55 8,78 4,26 | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 8º | Espinho 38004 | |
| 914 | RUI BENTO 7,85 8,84 4,07 | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 26-12-2009 | 9º | Espinho 38004 | |
| 673 | LEANDRO GONÇALVE 7,90 9,61 3,50 | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 26-12-2009 | 10º | Espinho 38004 | |
| 648 | LÁZARO FERREIRA 6,24 9,42 3,75 | 96 INI | Clube Futebol União de Lamas | 26-12-2009 | 11º | Espinho 38004 | |
| 571 | XAVIER SILVA 6,11 9,62 3,53 | 96 INI | Grupo Desportivo Lourocoop | 26-12-2009 | 12º | Espinho 38004 | |
| 360 | RUI SANTOS 7,89 | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 26-12-2009 | 13º | Espinho 38004 | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Heptatlo Iniciados

Top 15 19,00

| | | | | | | | |
|------|-------|--|--------|---------------------------------|------------|-----|------------|
| 3610 | + 0,3 | TIAGO FERREIRA | 95 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 11-04-2010 | 1º | Luso 38027 |
| | | 9,85 5,26 27,42 15,62 13,99 1,66 312,83 | | | | | |
| 3485 | 0,0 | FÁBIO TEIXEIRA | 95 INI | Escola Secundária Serafim Leite | 11-04-2010 | 3º | Luso 38027 |
| | | 10,16 5,14 40,04 14,80 11,19 1,58 317,19 | | | | | |
| 3031 | + 2,7 | JOSÉ PINHO | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 2º | Luso 38023 |
| | | 10,99 4,76 40,04 18,29 12,65 1,52 317,50 | | | | | |
| 3007 | + 2,7 | PEDRO CATARINO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 3º | Luso 38023 |
| | | 10,31 5,50 37,79 19,75 9,04 1,68 325,58 | | | | | |
| 2843 | + 2,7 | IGOR VALENTE | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 4º | Luso 38023 |
| | | 10,67 4,79 24,42 16,93 8,20 1,36 250,96 | | | | | |
| 2659 | + 2,7 | MICAEL SEIXEIRO | 95 INI | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 5º | Luso 38023 |
| | | 10,19 5,09 22,37 17,67 8,95 1,40 327,03 | | | | | |
| 2317 | + 1,1 | DIOGO SANTOS | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 6º | Luso 38023 |
| | | 10,89 4,37 24,84 18,38 8,83 1,36 329,23 | | | | | |
| 2187 | + 1,1 | VITOR COELHO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 7º | Luso 38023 |
| | | 10,65 4,55 17,56 19,36 9,13 1,32 333,38 | | | | | |
| 1878 | + 1,1 | MANUEL MELO | 95 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 8º | Luso 38023 |
| | | 11,70 4,44 17,06 19,74 6,35 1,36 323,09 | | | | | |
| 1862 | + 1,1 | RUI SANTOS | 96 INI | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 9º | Luso 38023 |
| | | 11,06 4,51 25,80 20,45 7,98 1,40 417,28 | | | | | |
| 1589 | + 1,1 | RUI BENTO | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 10º | Luso 38023 |
| | | 11,10 3,96 12,76 22,15 7,81 1,24 332,45 | | | | | |
| 1519 | + 1,1 | LEANDRO GONÇALVE | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 11º | Luso 38023 |
| | | 11,91 3,78 23,30 21,67 7,91 1,24 345,03 | | | | | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Octatlo Juvenis AC

Top 1 5 2 9,00

| | | | | | | | |
|------|-------|--|--------|---------------------------------|------------|-----|------------|
| 4235 | + 2,8 | MIGUEL COSTA | 94 JUV | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 28-03-2010 | 2º | Luso 38023 |
| | | 11,66 5,95 7,98 38,45 18,77 1,76 27,87 308,55 | | | | | |
| 4172 | + 2,8 | LUIS SILVA | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 28-03-2010 | 3º | Luso 38023 |
| | | 11,64 5,14 9,34 39,73 16,44 1,70 26,91 316,09 | | | | | |
| 4156 | + 1,5 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 11-04-2010 | 8º | Luso 38027 |
| | | 12,24 5,23 10,69 38,89 18,47 1,62 35,13 304,86 | | | | | |
| 3828 | + 2,8 | RUBEN PEREIRA | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 4º | Luso 38023 |
| | | 12,40 5,63 10,16 41,56 17,85 1,64 28,60 323,87 | | | | | |
| 3678 | + 2,1 | MÁRIO MARQUES | 93 JUV | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 28-03-2010 | 5º | Luso 38023 |
| | | 12,34 5,31 10,13 40,79 18,49 1,37 39,29 327,77 | | | | | |
| 3527 | + 2,8 | DANIEL SANTOS | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 28-03-2010 | 6º | Luso 38023 |
| | | 12,43 5,45 8,16 39,54 19,08 1,49 24,46 320,70 | | | | | |
| 3511 | + 2,8 | CARLOS GRAÇA | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 28-03-2010 | 7º | Luso 38023 |
| | | 11,94 5,27 10,40 40,64 22,05 1,55 34,46 334,04 | | | | | |
| 3476 | + 2,1 | JORGE VILAR | 93 JUV | Desportivo de Gondufe | 28-03-2010 | 8º | Luso 38023 |
| | | 12,25 5,18 10,62 41,12 21,62 1,49 38,63 331,84 | | | | | |
| 3474 | + 2,2 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 9º | Luso 38023 |
| | | 12,94 5,40 8,09 43,00 18,38 1,70 30,05 327,34 | | | | | |
| 3209 | + 2,8 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 10º | Luso 38023 |
| | | 11,85 5,34 9,93 42,17 17,89 1,52 23,22 520,71 | | | | | |
| 2739 | + 2,1 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 11º | Luso 38023 |
| | | 12,84 4,88 10,91 51,25 19,12 1,52 37,97 452,58 | | | | | |
| 2680 | + 2,1 | HEITOR SANTOS | 93 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 12º | Luso 38023 |
| | | 12,99 4,91 12,81 48,67 21,77 1,52 34,95 445,36 | | | | | |
| 2122 | + 2,1 | EDUARDO RIBEIRO | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 28-03-2010 | 15º | Luso 38023 |
| | | 11,96 5,98 6,22 39,34 | | | | | |
| 2035 | + 2,8 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 28-03-2010 | 16º | Luso 38023 |
| | | 12,05 5,81 9,69 43,57 | | | | | |
| 2026 | + 2,1 | ANTÓNIO ALMEIDA | 94 JUV | Futsal Clube Cidade Lourosa | 28-03-2010 | 13º | Luso 38023 |
| | | 13,48 4,31 6,70 44,30 23,07 18,21 322,75 | | | | | |
| 1990 | + 2,8 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 14º | Luso 38023 |
| | | 12,36 5,15 7,67 40,79 9999,99 16,80 520,64 | | | | | |
| 1972 | + 2,1 | RUBEN OLIVEIRA | 93 JUV | Grupo Desportivo Lourocoop | 28-03-2010 | 17º | Luso 38023 |
| | | 11,90 5,01 7,38 39,86 | | | | | |
| 1529 | + 2,1 | DAVID BANDARRA | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 28-03-2010 | 18º | Luso 38023 |
| | | 12,28 4,48 6,40 43,75 | | | | | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| Octatlo Juvenis NPC | | | | | | | Top | 1 | 4 | 4 | 3,00 |
|---------------------|-------|--|--------|--------------------------------|------------|----|------|-------|---|---|------|
| 3540 | + 0,9 | PEDRO MARTINS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 2º | Luso | 38030 | | | |
| | | 17,22 5,35 9,89 1,61 25,96 2,40 31,56 305,79 | | | | | | | | | |
| 3269 | + 0,9 | RICARDO ARAÚJO | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 4º | Luso | 38030 | | | |
| | | 17,99 5,57 8,13 1,76 24,63 2,10 28,90 320,48 | | | | | | | | | |
| 2986 | + 1,2 | RICARDO FERREIRA | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 5º | Luso | 38030 | | | |
| | | 19,17 5,60 9,85 1,67 25,57 30,27 331,68 | | | | | | | | | |
| 2813 | + 0,9 | DANIEL COSTA | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 6º | Luso | 38030 | | | |
| | | 17,96 5,38 9,88 1,49 23,90 27,05 334,72 | | | | | | | | | |
| 2801 | + 1,2 | CRISTIANO SANTOS | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 7º | Luso | 38030 | | | |
| | | 18,97 4,83 10,80 1,61 30,74 37,90 415,80 | | | | | | | | | |
| 2695 | + 1,2 | ROBERTO NASCIMENT | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 8º | Luso | 38030 | | | |
| | | 17,78 5,62 9,06 1,52 15,93 26,20 334,24 | | | | | | | | | |
| 1443 | + 1,2 | DAVID BANDARRA | 94 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 25-04-2010 | 9º | Luso | 38030 | | | |
| | | 20,77 4,35 6,84 13,00 13,84 334,59 | | | | | | | | | |





Masculinos

Heptalo - Juniores

Top 5 3 4,00

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------|--------|--------------------------------|------------|-----|---------------|
| 4298 | TIAGO BOUCELA | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 2º | Espinho 38005 |
| | 7,45 6,31 8,48 1,89 8,77 2,70 253,30 | | | | | |
| 4048 | JOHN MARTINS | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 3º | Espinho 38005 |
| | 7,64 5,79 10,87 1,74 9,56 2,70 245,84 | | | | | |
| 3418 | RUBEN LOPES | 92 JUN | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 27-12-2009 | 4º | Espinho 38005 |
| | 7,73 5,85 9,16 1,77 9,20 319,59 | | | | | |
| 3261 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 27-12-2009 | 5º | Espinho 38005 |
| | 7,91 5,73 8,24 1,80 9,90 309,06 | | | | | |
| 2484 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-12-2009 | 6º | Espinho 38005 |
| | 8,70 4,85 6,23 1,59 11,79 2,30 308,46 | | | | | |
| 2328 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 27-12-2009 | 7º | Espinho 38005 |
| | 8,38 4,95 8,10 11,49 243,56 | | | | | |
| 2114 | NUNO PINHO | 92 JUN | Juventude Atlético Mozelense | 27-12-2009 | 8º | Espinho 38005 |
| | 8,33 4,61 6,16 11,68 245,84 | | | | | |
| 2003 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 27-12-2009 | 9º | Espinho 38005 |
| | 7,79 5,69 9,39 1,53 | | | | | |
| 1577 | FÁBIO RODRIGUES | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 11º | Espinho 38005 |
| | 7,75 4,70 12,18 | | | | | |
| 813 | JOÃO PORTELA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 13º | Espinho 38005 |
| | 7,20 | | | | | |
| 769 | ARIEL PEREIRA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 14º | Espinho 38005 |
| | 7,33 | | | | | |
| 622 | DAVID BREDÁ | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 27-12-2009 | 15º | Espinho 38005 |
| | 7,79 | | | | | |
| 534 | DIONÍSIO CARVALHO | 91 JUN | Cl. Campismo S. João Madeira | 27-12-2009 | 16º | Espinho 38005 |
| | 8,09 | | | | | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| | | | | | | Top | 3 3 7 6,00 |
|------|-------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|------------|-------------------------|------------|
| | | | | | | Decatlo-Juniores | |
| 4166 | + 0,2 | JOÃO BENTO | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 25-04-2010 | 4º | Luso 38030 |
| | | 12,51 5,43 8,55 1,79 | 59,80 17,66 20,02 2,00 | 36,97 542,48 | | | |
| 3819 | + 0,2 | CARLOS RESENDE | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 25-04-2010 | 5º | Luso 38030 |
| | | 12,23 5,64 9,70 1,55 | 60,78 17,49 31,50 | 28,29 657,54 | | | |
| 3434 | + 0,2 | TIAGO FERREIRA | 91 JUN | Clube Futebol União de Lamas | 25-04-2010 | 6º | Luso 38030 |
| | | 13,17 4,66 7,23 1,46 | 57,54 20,72 19,66 | 29,12 445,55 | | | |
| 3376 | + 0,2 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 25-04-2010 | 7º | Luso 38030 |
| | | 13,62 4,82 7,44 1,52 | 63,54 20,46 19,05 2,80 | 22,15 500,81 | | | |





Masculinos

4 x 60 Metros

Top

4 0,49

| | | | | | | | |
|--------|----------------------------|--------|---------------------------------------|------------|----|--------------|---|
| 3 2,59 | AVEIRO | 97 INF | Ass. Atletismo Aveiro | 24-04-2010 | 3º | Viseu 38082 | <i>João Almeida (1997) / Tiago Martins (1997) / Paulo Neto (1997) / Eduardo Leça (1997)</i> |
| 3 5,65 | A C R D ESCAPÃES | 97 INF | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-04-2010 | 1º | Luso 38024 | <i>Diogo Moreira (1998) / José Melo (2000) / Ricardo Nascimento (1998) / Paulo Neto (1997)</i> |
| 3 5,7 | I P S BAIRRADA | 98 INF | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 | |
| 3 5,7 | E B ESCARIZ | 97 INF | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 1º | Aveiro 38108 | <i>Bruno Alves (1997) / Fábio Oliveira (1997) / Hugo Magano (1997) / Frederico Avó (1997)</i> |
| 3 6,2 | E S VALE CAMBRA | 97 INF | Esc. Sec. Vale de Cambra | 26-03-2010 | 2º | Aveiro 38108 | <i>Nuno Terras (1997) / Jose Francisco Santo (1997) / Joao Fernandes (1997) / Joao Almeida (1997)</i> |
| 3 6,6 | E B P ANT MORAIS FO | 97 INF | E B P. António M. Fonseca | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 | <i>Sérgio Ruela (1998) / Vitor Hugo Souto (1997) / João Sousa (1998) / Rafael Rebimbas (1998)</i> |
| 3 6,8 | E S JULIO DINIS | 97 INF | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 | <i>João Palmeira (1997) / Ricardo Correia (1997) / Hugo Azevedo (1997) / Tiago Martins (1997)</i> |
| 3 7,09 | S S T S J M | 97 INF | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-04-2010 | 2º | Luso 38024 | <i>Gabriel Alves (1997) / Rúben Alves (1997) / Ruben Xavier Lopo (1999) / André Dias (1997)</i> |
| 3 8,72 | J A MOZELENSE | 98 INF | Juventude Atlético Mozelense | 03-04-2010 | 3º | Luso 38024 | <i>Ricardo Figueiredo (1998) / Francisco Almeida (1997) / Gonçalo Brito (1998) / José Mota (1998)</i> |
| 4 0,49 | A C D LAVANDEIRA | 97 INF | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 03-04-2010 | 4º | Luso 38024 | <i>Marcelo Silva (1998) / Fábio Castro (1997) / Bruno Oliveira (2000) / Diogo Sousa (2000)</i> |





Masculinos

4 x 80 Metros

Top

4 9,54

| | | | | | | |
|--------|--|--------|---------------------------------------|------------|----|--------------|
| 3 9,6 | I P S BAIRRADA | 95 INI | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 1º | Luso 38107 |
| 3 9,8 | E S ESTARREJA | 95 INI | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 2º | Luso 38107 |
| 4 1,15 | A C R D ESCAPÃES | 96 INI | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 03-04-2010 | 1º | Luso 38024 |
| | <i>Rui Bento (1996) / Diogo Santos (1995) / Igor Valente (1996) / Vitor Coelho (1996)</i> | | | | | |
| 4 1,98 | A C BUNHEIRENSE | 96 INI | A. C. Bunheirense | 03-04-2010 | 2º | Luso 38024 |
| | <i>Filipe Amador Silva (1995) / Diogo Pereira (1996) / José Cruz (1996) / Bruno Ferreira (1996)</i> | | | | | |
| 4 2,21 | A C D LAVANDEIRA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 03-04-2010 | 3º | Luso 38024 |
| | <i>Eduardo Leça (1997) / Ricardo Marques (1995) / Rui Alves (1995) / Ruben Costa (1995)</i> | | | | | |
| 4 2,5 | E S VAGOS | 95 INI | Esc. Sec. Vagos | 17-03-2010 | 3º | Luso 38107 |
| 4 2,8 | E S JULIO DINIS | 95 INI | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 4º | Luso 38107 |
| | <i>Ricardo Santos (1995) / Ruben Ribeiro (1995) / Miguel Santos (1995) / Bruno Maia (1995)</i> | | | | | |
| 4 3,2 | E B TORREIRA | 95 INI | E B I da Torreira | 17-03-2010 | 5º | Luso 38107 |
| | <i>Fábio Soares (1996) / Fernando Marques (1996) / Edgar Gonçalves (1995) / Ricardo Carinha (1996)</i> | | | | | |
| 4 6,4 | E B ESCARIZ | 95 INI | Esc. Básica 2,3 C. Escariz | 26-03-2010 | 1º | Aveiro 38108 |
| | <i>Rui Paiva (1996) / Joel Moreira (1995) / Daniel Rocha (1995) / Kevin Azevedo (1995)</i> | | | | | |
| 4 6,95 | N A COCUJÃES | 95 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 03-04-2010 | 4º | Luso 38024 |
| | <i>Leandro Gonçalves (1996) / Gabriel Costa (1997) / Bruno Miguel Oliveir (1996) / José Pinho (1995)</i> | | | | | |
| 4 9,54 | S S T S J M | 97 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-04-2010 | 5º | Luso 38024 |
| | <i>André Dias (1997) / Ricardo Costa (1995) / Rúben Alves (1997) / Gabriel Alves (1997)</i> | | | | | |





Masculinos

4 x 100 Metros

Top 9 9 9,99

| | | | | | | |
|----------|--|--------|---------------------------------------|------------|--------------------|----|
| 4 5,21 | A D R E PALHAÇA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 08-05-2010 | 1º Luso 38033 | |
| | <i>André Simões (1993) / Bruno Gomes (1992) / David Breda (1991) / João Portela (1992)</i> | | | | | |
| 4 6,3 | E S ESTARREJA | 94 JUV | Esc. Secundária Estarreja | 17-03-2010 | 1º Luso 38107 | |
| 4 6,50 | A C R D ESCAPÃES | 93 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 08-05-2010 | 2º Luso 38033 | |
| | <i>Ricardo Ferreira (1993) / Cristiano Santos (1993) / João Bento (1992) / Pedro Martins (1993)</i> | | | | | |
| 4 6,9 | I P S BAIARRADA | 94 JUV | Instituto de Promoção Social da Bairr | 17-03-2010 | 2º Luso 38107 | |
| 4 7,67 | A C BUNHEIRENSE | 92 JUN | A. C. Bunheirense | 03-04-2010 | 4º Luso 38024 | |
| | <i>Jose Manuel Sousa (1994) / Cláudio Ferreira (1994) / João Sousa (1994) / António Brandão (1992)</i> | | | | | |
| 4 8,85 | J A MOZELENSE | 93 JUV | Juventude Atlético Mozelense | 01-05-2010 | 1º Aveiro 38032 | |
| | <i>Ricardo Ribeiro (1993) / Ricardo Costa (1993) / Rui Santos (1996) / Daniel Costa (1993)</i> | | | | | |
| 4 9,18 | A C R D ESCAPÃES | 93 JUV | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 01-05-2010 | 2º Aveiro 38032 | |
| | <i>Ricardo Ribeiro (1993) / Ricardo Costa (1993) / Rui Santos (1996) / Daniel Costa (1993)</i> | | | | | |
| 4 9,6 | E S MEALHADA | 93 JUV | Escola Secundária da Mealhada | 17-03-2010 | 3º Luso 38107 | |
| | <i>Miguel Costa (1993) / Tiago Ruas (1993) / Rafael Fernandes (1993) / André Simões (1993)</i> | | | | | |
| 4 9,7 | E S VAGOS | 93 JUV | Esc. Sec. Vagos | 17-03-2010 | 4º Luso 38107 | |
| 4 9,8 | E S JULIO DINIS | 94 JUV | Escola Secundária Júlio Dinis | 17-03-2010 | 5º Luso 38107 | |
| | <i>Pedro Alves (1994) / Nuno Cunha (1994) / Ricardo Rendilheiro (1994) / Rafael Odreman (1994)</i> | | | | | |
| 5 0,18 | GRECAS | 94 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 03-04-2010 | 4º Luso 38024 | |
| | <i>Jessy Silva (1993) / Filipe Nogueira (1993) / Tiago Ladeira (1994) / Carlos Graça (1994)</i> | | | | | |
| 5 0,83 | N A CUCUJÃES | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 3º Aveiro 38032 | |
| | <i>Gil Monte (1996) / Daniel Santos (1993) / José Sá (1994) / Miguel Ant. Silva (1994)</i> | | | | | |
| 5 0,9 | E S OLIVEIRA BAIRRO | 92 JUN | Esc. Sec. Oliveira do Bairro | 17-03-2010 | 6º Luso 38107 | |
| | <i>Guilherme Brandão (1992) / Ricardo Vieira (1992) / António Costa (1992) / John Martins (1992)</i> | | | | | |
| 5 2,4 | E S LEITE | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 26-03-2010 | 1º Aveiro 38108 | |
| | <i>Cristiano Santos (1993) / Guilherme Costa (1993) / Marcio Carvalho (1993) / Ricardo Araujo (1993)</i> | | | | | |
| 5 5,0 | E B FAJÕES | 93 JUV | E B 2, 3 de Fajões | 26-03-2010 | 2º Aveiro 38108 | |
| | <i>Ricardo Silva (1995) / Rúben Pereira (1994) / Fábio Pinto (1994) / João P. Fernandes (1993)</i> | | | | | |
| 9 9 9,99 | ESC SERAFIM LEITE | 93 JUV | Escola Secundária Serafim Leite | 01-05-2010 | 9999º Aveiro 38032 | DQ |
| | <i>Guilherme Costa (1994) / Fábio Teixeira (1995) / Diogo Magalhães (1993) / Luis Silva (1993)</i> | | | | | |





Masculinos

4 x 200 Metros

Top 1 4 2,81

| | | | | | |
|----------|---|--------|--------------------------------|------------|------------------|
| 1 3 5,06 | A D R E PALHAÇA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 07-02-2010 | 3º Espinho 03008 |
| | <i>John Martins (1992) / Ariel Pereira (1992) / Joao Nogueira (1992) / Joao Portela (1992)</i> | | | | |
| 1 4 0,16 | G J PINH BEMPOSTA | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 24-01-2010 | 3º Pombal 03005 |
| | <i>Jose Viegas (1993) / Mario Marques (1993) / Joao Pires (1992) / Eliseu Ribeiro (1992)</i> | | | | |
| 1 4 1,47 | N A CUCUJÃES | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 02-01-2010 | 2º Espinho 38007 |
| | <i>Ivo Pais (1993) / José Pinho (1995) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i> | | | | |
| 1 4 2,81 | G R E C A S | 93 JUV | Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António | 02-01-2010 | 4º Espinho 38007 |
| | <i>Carlos Graça (1994) / Filipe Nogueira (1993) / Tiago Ladeira (1994) / Celso Almeida (1993)</i> | | | | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

4 x 300 metros

Top 3 0 6,37

2 5 2,21 **N A CUCUJÃES** 93 JUV Núcleo de Atletismo Cucujães 02-05-2010 1º Aveiro 38032

Fábio Cardoso (1993) / José Sá (1994) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)

3 0 6,37 **A C BUNHEIRENSE** 94 JUV A. C. Bunheirense 02-05-2010 2º Aveiro 38032

Jorge Matos (1994) / Diogo Pereira (1996) / David Silva Matos (1994) / Joaquim Rodrigues (1996)





Masculinos

4 x 400 Metros

Top 4 1 5,95

| | | | | | | |
|----------|--|--------|-------------------------------|------------|------------------|----|
| 3 3 0,65 | A D R E PALHAÇA | 91 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 28-02-2010 | 3º Espinho 03012 | |
| | <i>Joao Nogueira (1992) / John Martins (1992) / Pedro Vieira (1992) / Jorge Batista (1991)</i> | | | | | |
| 3 3 8,14 | A D R E PALHAÇA | 92 JUN | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 03-04-2010 | 4º Luso 38024 | |
| | <i>Miguel Costa (1994) / André Simões (1993) / Ariel Pereira (1992) / João Nogueira (1992)</i> | | | | | |
| 3 3 8,87 | N A CUCUJÃES | 94 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 10-01-2010 | 2º Espinho 38009 | RR |
| | <i>Ivo Pais (1993) / Tiago Silva (1994) / Daniel Santos (1993) / Miguel Ant. Silva (1994)</i> | | | | | |
| 3 5 4,18 | G J PINH BEMPOSTA | 92 JUN | Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta | 09-05-2010 | 1º Luso 38033 | |
| | <i>José Viegas (1993) / Fábio Fonseca (1992) / Marco Soares (1994) / Eliseu Ribeiro (1992)</i> | | | | | |
| 3 5 9,28 | A C BUNHEIRENSE | 94 JUV | A. C. Bunheirense | 09-05-2010 | 2º Luso 38033 | |
| | <i>Marco Rafael Pereira (1994) / Jose Manuel Sousa (1994) / Jorge Matos (1994) / Cláudio Ferreira (1994)</i> | | | | | |
| 4 0 0,15 | A A SEIXO BRANCO | 94 JUV | Assoc. Amigos Seixo Branco | 09-05-2010 | 3º Luso 38033 | |
| | <i>Micael Soares (1993) / David Gomes Viela (1994) / Filipe Silva (1994) / Rogerio Ferreira (1994)</i> | | | | | |
| 4 1 2,22 | S S T S J M | 94 JUN | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 03-04-2010 | 5º Luso 38024 | |
| | <i>Tiago Filipe Costa (1994) / Tiago Batista (1992) / André Nogueira (1993) / Paulo Guimarães (1994)</i> | | | | | |
| 4 1 5,95 | A A SEIXO BRANCO | 93 JUV | Assoc. Amigos Seixo Branco | 10-01-2010 | 4º Espinho 38009 | |
| | <i>Micael Soares (1993) / Filipe Silva (1994) / Rogerio Ferreira (1994) / Roberto Pereira (1993)</i> | | | | | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

Estafeta Sueca

Top 2 2 2,80

| | | | | | |
|----------|---|--------|---------------------------------|------------|------------------|
| 2 1 5,12 | A C R D ESCAPÃES | 92 JUN | Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães | 13-02-2010 | 2º Espinho 38015 |
| | <i>João Bento (1992) / Pedro Martins (1993) / Ricardo Ferreira (1993) / Ricardo Araújo (1993)</i> | | | | |
| 2 2 2,73 | AFIS OVAR | 94 JUV | Afis/Ovar Atletas Fim de Semana | 13-02-2010 | 4º Espinho 38015 |
| | <i>Diogo Castro (1995) / Filipe Leite (1995) / Pedro Leal (1994) / Diogo Amaro (1995)</i> | | | | |
| 2 2 2,80 | LAVANDEIRA | 95 INI | Ass. Cult. Desp. Lavandeira | 13-02-2010 | 5º Espinho 38015 |
| | <i>Ruben Costa (1995) / Rui Alves (1995) / Ricardo Marques (1995) / Eduardo Leça (1997)</i> | | | | |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

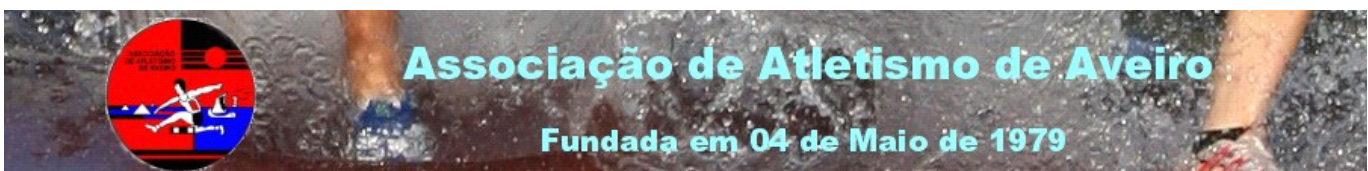
Masculinos

1.000 Metros Marcha

Top

9 9 9,99

| | | | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|------------|---------------------|-----|
| 7 4 5,68 | FILIFE SILVA | 99 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop | 02-01-2010 | 1º Espinho 38007 | |
| 9 9 9,99 | ALEXANDRE RIBEIRO | 00 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop | 02-01-2010 | 9999º Espinho 38007 | DN: |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

3.000 Metros Marcha

Top 2 3 1 5,92

| | | | | | | |
|-----------|------------------------|--------|-------------------------------|------------|------------------|---|
| 17 0 5,53 | SOCRATES BORRAS | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 02-01-2010 | 1º Espinho 38007 | ~ |
| 23 1 5,92 | XAVIER SILVA | 96 INI | Grupo Desportivo Lourocoop | 02-01-2010 | 2º Espinho 38007 | ~ |



Associação de Atletismo de Aveiro

Fundada em 04 de Maio de 1979



Masculinos

4.000 Metros Marcha

Top 3 3 0 1,03

| | | | | | | |
|------------|----------------------------|--------|-------------------------------|------------|-----------------|---|
| 2 1 1 5,83 | JOAQUIM RODRIGUES | 96 INI | A. C. Bunheirense | 15-05-2010 | 1º Aveiro 38028 | |
| 2 1 3 8,05 | SOCRATES BORRAS | 96 INI | Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça | 15-05-2010 | 2º Aveiro 38028 | ~ |
| 2 6 1 7,40 | RICARDO COSTA | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 15-05-2010 | 3º Aveiro 38028 | |
| 3 3 0 1,03 | BRUNO MIGUEL OLIVEI | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 15-05-2010 | 4º Aveiro 38028 | < |



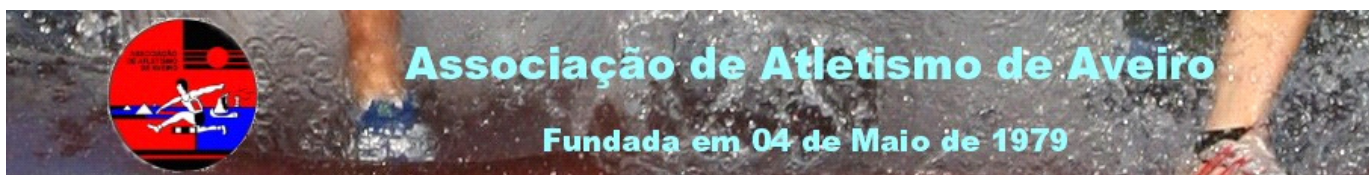


Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

| 5.000 Metros Marcha | | | | | | Top | 9 9 9 9,99 |
|---------------------|----------------------------|--------|------------------------------|------------|-------|---------------|------------|
| 2 7 3 1,11 | SAMUEL LEAL | 92 JUN | Núcleo de Atletismo Cucujães | 09-01-2010 | 2º | Espinho 38009 | |
| 2 8 2 5,63 | JOAQUIM RODRIGUES | 96 INI | A. C. Bunheirense | 01-05-2010 | 1º | Aveiro 38032 | |
| 2 9 3 3,97 | PAULO CRUZ | 94 JUV | Ass. Cult. Rec. Valdágua | 09-01-2010 | 3º | Espinho 38009 | |
| 3 2 4 4,15 | FÁBIO CARDOSO | 93 JUV | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 3º | Aveiro 38032 | ~ |
| 3 4 3 8,41 | RICARDO COSTA | 95 INI | Serv Soc Trab Mun SJMadeira | 01-05-2010 | 4º | Aveiro 38032 | |
| 4 0 5 2,50 | BRUNO MIGUEL OLIVEI | 96 INI | Núcleo de Atletismo Cucujães | 01-05-2010 | 5º | Aveiro 38032 | < |
| 9 9 9 9,99 | RUI BASTOS | 92 JUN | Futsal Clube Cidade Lourosa | 09-01-2010 | 3999º | Espinho 38009 | DNF |





Ranking 2010

Absoluto (até Juniores)

Masculinos

10.000 Metros Marcha

Top 5 7 4 1,72

5 7 4 1,72

SAMUEL LEAL

92 JUN

Núcleo de Atletismo Cucujães

03-04-2010

3º Luso 38024

<

