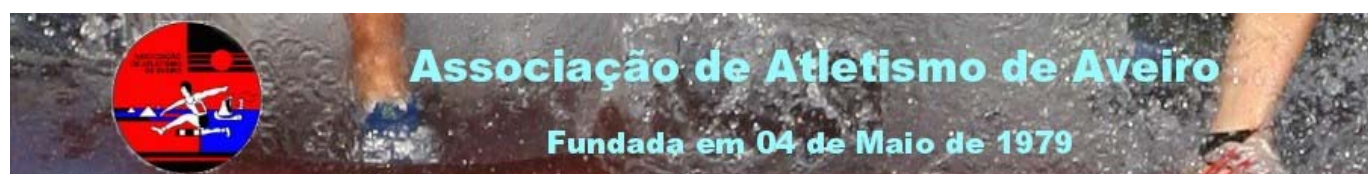




Femininos

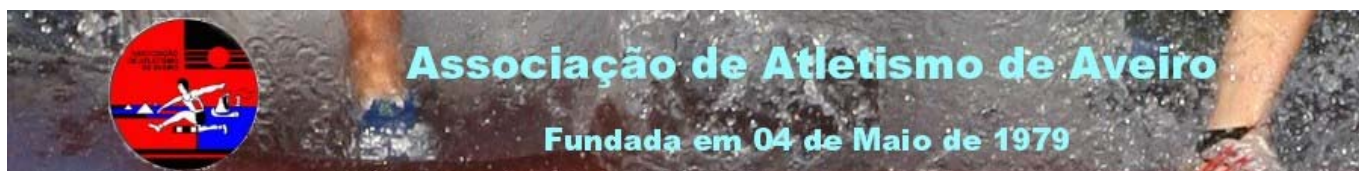
		60 Metros Planos		Top	9,24	
8,0	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	09-01-2010	2ª Espinho 38009	Q
8,38	FLÁVIA RIBEIRO	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	16-01-2010	2ª Espinho 38011	Q
8,47	JENNIFER GOMES	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2ª Espinho 38012	
8,3	RITA SANTOS	94 JUV	E B 2, 3 de Fajões	13-01-2010	1ª Espinho 38102	
8,56	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	1ª Espinho 38009	
8,59	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	09-01-2010	3ª Espinho 38009	
8,68	VANESSA ALVES	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	3ª Espinho 38011	
8,74	SORAIA PIRES	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	1ª Braga 47004	
8,5	DANIELA LOPES	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2010	6ª Espinho 38009	
8,75	ANA ISABEL SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	1ª Espinho 38013	
8,78	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	4ª Espinho 38011	
8,80	MICHEL SANCHEZ	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	26-12-2009	1ª Espinho 38004	
8,80	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	09-01-2010	1ª Espinho 38009	
8,90	VANESSA COSTA	96 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2010	2ª Espinho 38009	
8,7	ANA SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	13-01-2010	1ª Espinho 38102	
8,95	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	2ª Espinho 38012	
8,99	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	1ª Espinho 38009	
9,09	INÊS RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	4ª Espinho 38007	
9,12	DIANA ARAUJO	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	23-01-2010	7ª Espinho 38013	
9,17	PATRICIA SÁ	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	16-01-2010	5ª Espinho 38011	
9,17	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	23-01-2010	2ª Espinho 38013	
9,20	RAQUEL POÇAS	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	2ª Braga 47004	
9,24	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	23-01-2010	3ª Espinho 38013	





Femininos

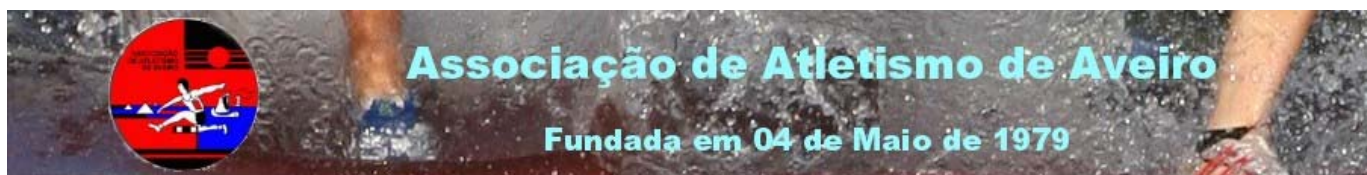
		150 Metros		Top	2 4,71
2 0,22	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 1,02	JENNIFER GOMES	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	17-01-2010	2ª Espinho 38011
2 1,18	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	17-01-2010	3ª Espinho 38011
2 1,31	ANA ISABEL SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 1,35	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	17-01-2010	4ª Espinho 38011
2 1,75	INÊS RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	13-02-2010	1ª Espinho 38015
2 1,90	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 2,09	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2010	2ª Espinho 38011
2 2,21	VANESSA COSTA	96 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 2,34	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	5ª Espinho 38011
2 2,36	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	17-01-2010	2ª Espinho 38011
2 2,50	RAQUEL POÇAS	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	3ª Espinho 38015
2 2,64	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	17-01-2010	3ª Espinho 38011
2 2,74	ANA PINHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	17-01-2010	4ª Espinho 38011
2 3,03	RAFAELA ALMEIDA	97 INF	A. C. Bunheirense	13-02-2010	4ª Espinho 38015
2 3,07	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	17-01-2010	3ª Espinho 38011
2 3,38	SARA TAVARES	96 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2010	6ª Espinho 38011
2 3,61	VANESSA RODRIGUES	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 3,63	JÉSSICA SILVA	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4ª Espinho 38006
2 3,65	CRISTIANA MENDES	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	20-02-2010	1ª Espinho 38017
2 3,89	SARA LEAL	96 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	6ª Espinho 38011
2 4,00	SÉRGIA FRANÇA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	17-01-2010	4ª Espinho 38011
2 4,43	INÊS SILVA	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-01-2010	4ª Braga 47015
2 4,62	GABRIELA SOUSA	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2010	5ª Espinho 38011
2 4,67	ANA CABRITA	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 4,71	ANA BEATRIZ RODRIG	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	2ª Espinho 38017





Femininos

				200 Metros		Top	9 9 9,99	
2 8,02	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1ª	Espinho 38007		
2 8,18	STHEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	1ª	Espinho 38007		
2 8,53	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	20-02-2010	1ª	Espinho 38017		
2 8,81	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	2ª	Espinho 38017		
2 9,79	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	02-01-2010	1ª	Espinho 38007		
2 9,95	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	2ª	Espinho 38007		
3 0,52	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	02-01-2010	4ª	Espinho 38007		
3 0,58	DANIELA LOPES	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	17-01-2010	3ª	Espinho 38011		
3 0,85	DIANA ARAUJO	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	10-01-2010	4ª	Espinho 38009		
3 1,15	SORAIA TAVARES	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	17-01-2010	5ª	Espinho 38011		
3 1,51	ANA RODRIGUES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	5ª	Espinho 38017		
3 1,57	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-01-2010	4ª	Espinho 38007		
3 2,04	ANA PINHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-01-2010	3ª	Espinho 38007		
3 2,23	SARA CRUZ	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	17-01-2010	4ª	Espinho 38011		
3 2,29	SARA TAVARES	96 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	02-01-2010	5ª	Espinho 38007		
3 2,76	TELMA COELHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	4ª	Espinho 38007		
3 2,85	SARA SANTOS	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	3ª	Espinho / Pombal 03006		
3 2,88	CARLA CABEÇA	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	5ª	Espinho 38007		
3 3,42	VANESSA FERNANDES	95 INI	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-01-2010	5ª	Espinho 38007		
3 4,22	CLAUDIA RENDILHEIR	96 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	02-01-2010	6ª	Espinho 38007		
3 4,71	VANIA SANTOS	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	02-01-2010	6ª	Espinho 38007		
9 9 9,99	INÊS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	9999ª	Espinho 38007		DQ
9 9 9,99	SARA CRISTINA SANTO	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	9999ª	Espinho 38009		DN:



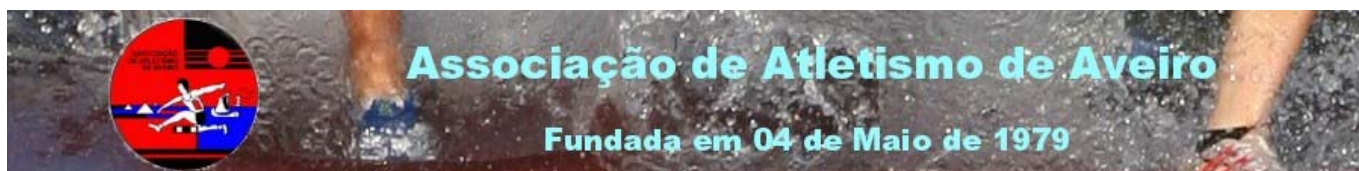


Femininos

250 Metros Planos

Top 4 8,27

3 6,54	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	1ª Espinho 38017
3 7,50	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	13-02-2010	1ª Espinho 38015
3 7,92	SORAIA PIRES	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	2ª Espinho 38015
3 8,36	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	27-12-2009	2ª Espinho 38006
3 9,09	MARGARIDA PEREIRA	95 INI	A. C. Bunheirense	27-12-2009	1ª Espinho 38006
3 9,21	JENNIFER GOMES	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2009	3ª Espinho 38006
3 9,58	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	20-02-2010	3ª Espinho 38017
3 9,73	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	4ª Espinho 38006
3 9,88	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	27-12-2009	1ª Espinho 38006
3 9,97	DANIELA COUTO	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	1ª Espinho 38015
4 0,19	SARA TAVARES	96 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	20-02-2010	1ª Espinho 38017
4 0,30	ANA PINHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	20-02-2010	4ª Espinho 38017
4 1,02	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	13-02-2010	3ª Espinho 38015
4 1,98	SARA LEAL	96 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	27-12-2009	6ª Espinho 38006
4 2,00	TELMA COELHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	3ª Espinho 38017
4 2,28	FILIPA PEREIRA	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	4ª Espinho 38017
4 2,97	MARIANA MOREIRA	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	3ª Espinho 38015
4 3,26	SÉRGIA FRANÇA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	4ª Espinho 38006
4 6,19	FILIPA MOTA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	5ª Espinho 38006
4 7,50	MA ASSUNÇÃO PINTO	95 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	13-02-2010	4ª Espinho 38015
4 8,27	VANIA SANTOS	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	27-12-2009	5ª Espinho 38006





Femininos

300 Metros Planos

Top 999999

4 7,96	INÊS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	1ª Espinho 38006
5 0,22	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	3ª Espinho 38006
5 0,78	SUSANA FONSECA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	27-12-2009	2ª Espinho 38006
5 2,03	EMA COSTA	93 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	27-12-2009	3ª Espinho 38006
5 3,54	SARA CRUZ	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	27-12-2009	5ª Espinho 38006
5 5,35	SARA CRISTINA SANTO	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	27-12-2009	3ª Espinho 38006
99 9 9,99	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	9999ª Espinho 38006





Femininos

400 Metros Planos

Top 1 1 2,84

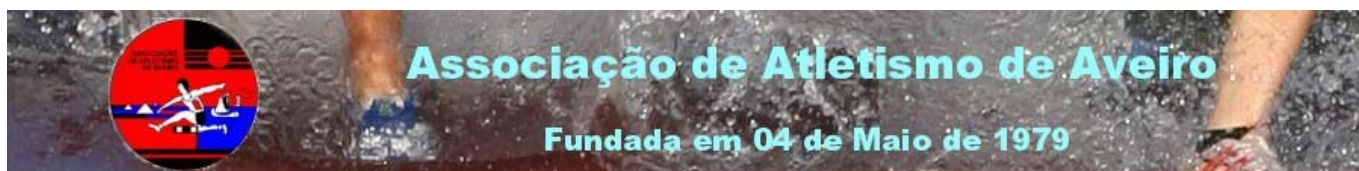
6 6,41	JESSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	4ª Espinho 38011
6 7,81	DIANA AGUIAR	94 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	1ª Espinho 38011
6 8,01	EMA COSTA	93 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	13-02-2010	1ª Espinho 38015
6 8,71	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	2ª Espinho 38015
6 9,26	KATE SEABRA	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	4ª Espinho 38011
1 1 2,69	SORAIA TAVARES	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	3ª Espinho 38009
1 1 2,84	SARA CRUZ	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	09-01-2010	4ª Espinho 38009





Femininos

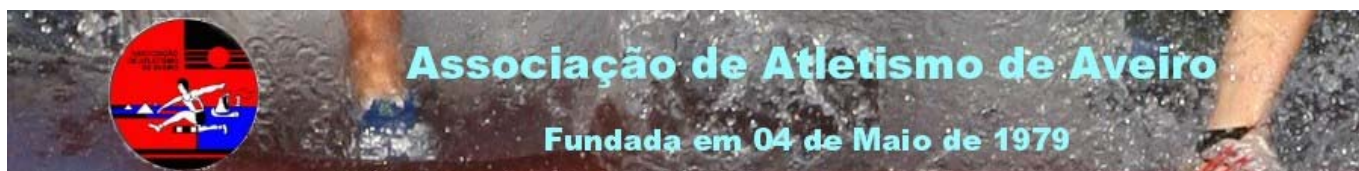
		600 Metros		Top	2 3 3,92
1 5 8,80	INÊS SILVA	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	1ª Espinho 38008
1 5 9,06	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	2ª Espinho 38008
1 5 9,13	RAFAELA ALMEIDA	97 INF	A. C. Bunheirense	03-01-2010	3ª Espinho 38008
2 0 0,81	ADRIANA PEIXOTO	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	4ª Espinho 38008
2 0 2,79	VANESSA RODRIGUES	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	4ª Espinho 38011
2 0 3,95	INÊS RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	7ª Espinho 38008
2 0 5,15	ANA CRUZ	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	16-01-2010	6ª Espinho 38011
2 0 8,45	INÊS BATISTA	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	8ª Espinho 38008
2 0 9,24	ANA BEATRIZ RODRIG	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	9ª Espinho 38008
2 0 9,54	SILVIA RODRIGUES	99 BEN-B	A. C. Bunheirense	03-01-2010	1ª Espinho 38008
2 0 9,76	ANDREIA MOURA	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	10ª Espinho 38008
2 1 0,18	MARIANA ALMEIDA	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	8ª Espinho 38011
2 1 0,23	ANA CABRITA	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	2ª Espinho 38008
2 1 1,59	HELENA SANTOS	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6ª Espinho 38103
2 1 1,67	SILVIA ANDREIA MAIA	98 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	12ª Espinho 38008
2 1 2,65	GABRIELA SOUSA	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	13ª Espinho 38008
2 1 3,70	RENATA RAMOS	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	7ª Espinho 38103
2 1 5,45	ANA RITA SILVA	00 BEN-B	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	3ª Espinho 38008
2 1 9,31	ANA CORREIA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	8ª Espinho 38103
2 2 0,32	MARIANA SANTOS	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	14ª Espinho 38008
2 2 3,04	OLIVIA OLIVEIRA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	10ª Espinho 38103
2 2 5,06	BEATRIZ MELO	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	4ª Espinho 38008
2 2 6,18	ÂNGELA CARDOSO	00 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	16-01-2010	9ª Espinho 38011
2 2 7,16	PATRÍCIA SILVA	99 BEN-B	Ass. Cult. Rec. Valdágua	16-01-2010	10ª Espinho 38011
2 2 7,42	ANA LOPES	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	12ª Espinho 38103
2 3 3,92	BEATRIZ MONTEIRO	01 BEN-A	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	5ª Espinho 38008





Femininos

				800 Metros		Top	3 1 0,72
2 2 7,12	SANDRA ALMEIDA	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1ª	Espinho 38103	
2 2 8,13	JESSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-02-2010	5ª	Pombal 03010	
2 3 3,29	DIANA AGUIAR	94 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	17-01-2010	5ª	Espinho 38011	
2 3 4,11	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	2ª	Espinho 38011	
2 3 5,74	SUSANA FONSECA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	17-01-2010	1ª	Espinho 38011	
2 3 6,54	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	16-01-2010	4ª	Espinho 38011	
2 3 6,76	JESSICA MATOS	93 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	02-02-2010	1ª	Espinho 38103	
2 3 9,55	ISA SILVA	96 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2010	1ª	Espinho 38013	
2 4 1,06	EMA COSTA	93 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	24-01-2010	2ª	Espinho 38013	
2 4 1,69	FABIANA FERREIRA	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	24-01-2010	2ª	Espinho 38013	
2 4 4,53	MARIANA TAVARES	94 JUV	A. C. Bunheirense	17-01-2010	9ª	Espinho 38011	
2 4 4,86	ANA PINHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	24-01-2010	3ª	Espinho 38013	
2 4 5,64	ANA PINTO	95 INI	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	16-01-2010	8ª	Espinho 38011	
2 4 6,32	VANESSA COSTA	96 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
2 4 8,88	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2010	9ª	Espinho 38011	
2 4 8,99	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	4ª	Espinho / Pombal 03006	
2 4 9,22	VANESSA COSTA	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	1ª	Espinho 38017	
2 5 0,11	SARA CRUZ	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
2 5 2,44	JÉSSICA FONTES	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	10ª	Espinho 38011	
2 5 5,29	LEANDRA PINHO	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	5ª	Espinho 38103	
2 5 6,60	MARTA GRANJA	96 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	2ª	Espinho 38017	
3 0 0,50	CLAUDIA RENDILHEIR	96 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	24-01-2010	5ª	Espinho 38013	
3 0 0,67	SÉRGIA FRANÇA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2010	12ª	Espinho 38011	
3 0 0,93	SARA TAVARES	96 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	16-01-2010	13ª	Espinho 38011	
3 0 1,94	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	16-01-2010	14ª	Espinho 38011	
3 1 0,72	MONICA RENDILHEIRO	96 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	24-01-2010	6ª	Espinho 38013	



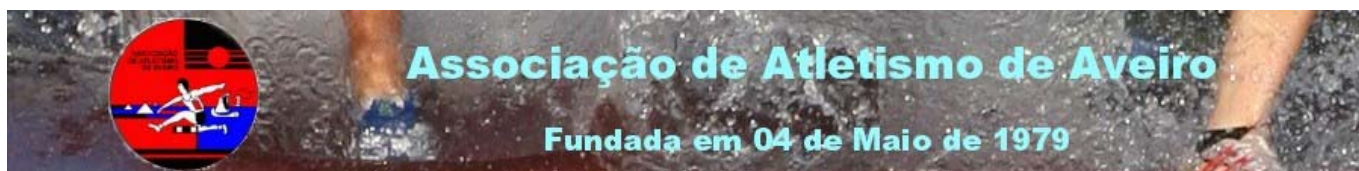


Femininos

1.000 Metros

Top 4 0 8,43

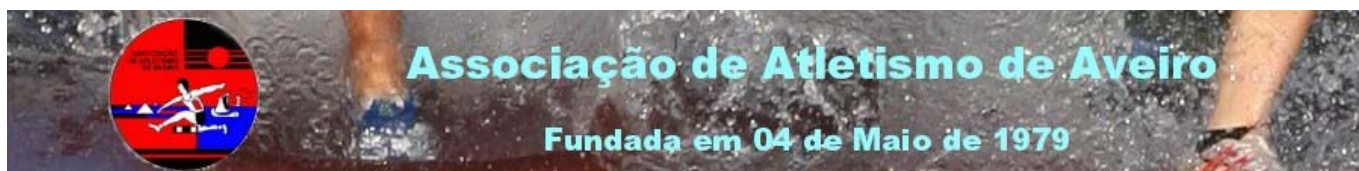
3 0 6,94	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	1ª Espinho 38006	RR JU
3 2 0,82	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	30-01-2010	3ª Braga 47015	
3 2 1,59	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	2ª Espinho 38006	
3 2 4,39	ISA SILVA	96 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	3ª Espinho 38006	
3 2 9,84	MARGARIDA PEREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	10-01-2010	3ª Espinho 38009	
3 2 9,87	MARIANA TAVARES	94 JUV	A. C. Bunheirense	26-12-2009	4ª Espinho 38006	
3 3 1,33	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	10-01-2010	4ª Espinho 38009	
3 3 6,24	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	6ª Espinho 38006	
3 3 7,17	EMA COSTA	93 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	4ª Espinho 38006	
3 3 9,83	INES ARAUJO	95 INI	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	6ª Espinho 38009	
3 4 0,30	ANA PINHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	10-01-2010	7ª Espinho 38009	
3 4 2,99	ANA BARBOSA	96 INI	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	26-12-2009	7ª Espinho 38006	
3 4 5,93	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	10-01-2010	8ª Espinho 38009	
3 5 0,29	VANESSA RODRIGUES	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	1ª Espinho 38006	
3 5 1,27	ANA CRUZ	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	10-01-2010	9ª Espinho 38009	
3 5 3,43	MARIANA ALMEIDA	99 BEN-B	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	26-12-2009	2ª Espinho 38006	
3 5 4,02	CLAUDIA SANTOS	95 INI	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	1ª Espinho 38104	
3 5 6,98	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	10ª Espinho 38009	
3 5 8,18	MA FRANCISCA CASTR	99 BEN-B	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	11ª Espinho 38009	
3 5 8,47	SILVIA ANDREIA MAIA	98 INF	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	3ª Espinho 38006	
4 0 0,09	DIANA SOARES	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	4ª Espinho 38006	
4 0 0,98	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	10-01-2010	12ª Espinho 38009	
4 0 2,75	ANAIS PEREIRA	97 INF	Assoc. Cult. Desp. Os Ílhavos	10-01-2010	13ª Espinho 38009	
4 0 4,85	TÂNIA SOUSA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	26-12-2009	8ª Espinho 38006	
4 0 7,38	MARIANA MOREIRA	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	9ª Espinho 38006	
4 0 8,43	LARA BASTOS	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	5ª Espinho 38006	





Femininos

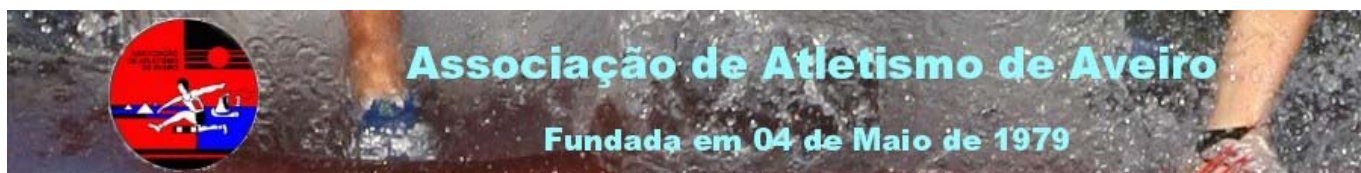
		1.500 Metros		Top	9 9 9 9,99	
4 5 6,01	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	02-01-2010	1ª Espinho 38007	RR
5 0 9,44	JESSICA MATOS	94 JUV	Centro Recreativo Estarreja	02-01-2010	2ª Espinho 38007	
5 2 1,46	SUSANA FONSECA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	6ª Espinho 38011	
5 2 2,67	SORAIA SILVA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	3ª Espinho 38007	
5 2 4,55	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-01-2010	4ª Espinho 38007	
5 2 8,31	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	5ª Espinho 38007	
5 3 0,80	DIANA AGUIAR	94 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-01-2010	6ª Espinho 38007	
5 3 2,08	ISA SILVA	96 INI	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	02-01-2010	7ª Espinho 38007	
5 3 2,49	DIANA VEIGAS	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	8ª Espinho 38007	
5 3 3,02	RUTE SIMÕES	94 JUV	Individual Aveiro	13-02-2010	3ª Espinho 38015	
5 3 9,28	FRANCISCA MARTINS	98 INF	Movimento Jovens Branca	23-01-2010	2ª Espinho 38013	
5 4 1,69	MARGARIDA PEREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	02-01-2010	9ª Espinho 38007	
5 4 1,92	MARIANA TAVARES	94 JUV	A. C. Bunheirense	02-01-2010	10ª Espinho 38007	
5 4 4,58	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2010	9ª Espinho 38011	
5 4 9,72	EMA COSTA	93 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	02-01-2010	11ª Espinho 38007	
5 5 0,47	CRISTINA SILVA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2010	6ª Espinho 38009	
6 4 7,62	TÂNIA SOUSA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	02-01-2010	15ª Espinho 38007	
6 5 4,47	CLAUDIA RENDILHEIR	96 INI	Afis/Ovar Atletas Fim de Semana	02-01-2010	16ª Espinho 38007	
7 3 5,66	FILIPA MOTA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	23-01-2010	6ª Espinho 38013	
9 9 9 9,99	DEBORA GREGORIO	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	9999ª Espinho / Pombal 03006	DN





Femininos

				3.000 Metros		Top	9 9 9 9,99	
1 1 3 6,19	DIANA AGUIAR	94 JUV	Ass.C.Desp.Vila Cesari Opinlux	24-01-2010	2ª	Espinho 38013		
1 1 3 6,88	CÁTIA LOPES	93 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-01-2010	3ª	Espinho 38009		
1 1 5 4,28	DIANA VEIGAS	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	5ª	Espinho 38009		
1 2 3 1,79	EMA COSTA	93 JUV	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	10ª	Espinho 38008		
1 2 4 0,90	RUTE SILVA	93 JUV	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	03-01-2010	11ª	Espinho 38008		
9 9 9 9,99	SUSANA FONSECA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	9999ª	Espinho 38008	DN	
9 9 9 9,99	CRISTINA SILVA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	9999ª	Espinho 38008	DN	



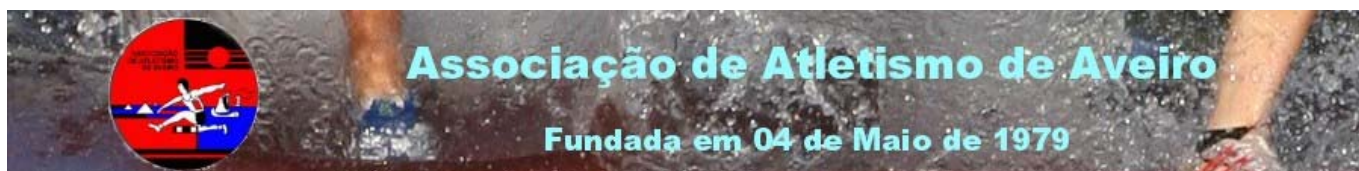


Femininos

60 M Barr.Inf.-0,76

Top 9 9 9,99

1 1,09	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2ª Espinho 38012	
1 1,28	RAQUEL SILVA	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2ª Espinho 38004	
1 2,63	CRISTIANA MENDES	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	1ª Espinho 38004	
1 3,33	INÊS RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	4ª Espinho 38004	
1 3,38	RAQUEL RODRIGUES	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	5ª Espinho 38004	
1 3,39	SORAIA PINHO	97 INF	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	1ª Espinho 38104	
1 3,53	MARILISA GOMES	98 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	2ª Espinho 38104	
1 3,54	INÊS SILVA	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	6ª Espinho 38004	
1 3,91	ADRIANA PEIXOTO	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3ª Espinho 38004	
1 3,98	FLORA OLIVEIRA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	4ª Espinho 38004	
1 4,10	MA CLARA CARVALHO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	7ª Espinho 38004	
1 4,18	SILVIA RODRIGUES	99 BEN-B	A. C. Bunheirense	03-01-2010	3ª Espinho 38008	
1 4,20	INES OLIVEIRA	97 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	13-01-2010	2ª Espinho 38102	
1 4,40	ANDREIA MOURA	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	5ª Espinho 38008	
1 4,57	INES OLIVEIRA	98 INF	Esc. Sec. Vale de Cambra	03-02-2010	3ª Espinho 38104	
1 4,81	GABRIELA SOUSA	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	5ª Espinho 38008	
1 5,23	ANA R ALMEIDA	98 INF	E B 2, 3 de Fajões	03-02-2010	4ª Espinho 38104	
1 5,31	ANA CABRITA	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	6ª Espinho 38008	
1 5,89	MARIANA SANTOS	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	7ª Espinho 38008	
1 8,35	RAQUEL POÇAS	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	6ª Espinho 38004	
9 9 9,99	DIANA PEREIRA	98 INF	E B 2, 3 de Fajões	13-01-2010	9999ª Espinho 38102	DN.



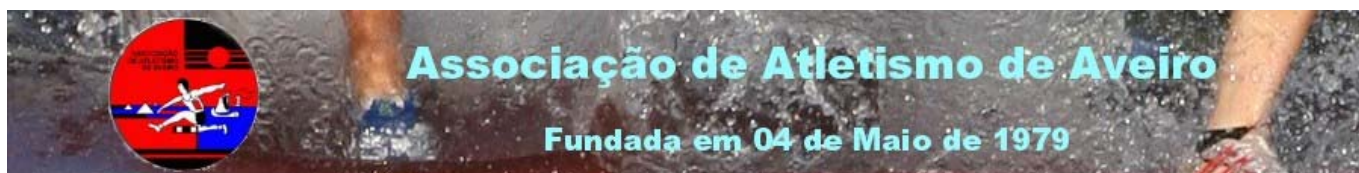


Femininos

60 M Barr.Ini.Fem-76

Top 9 9 9 9,99

1 0,29	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª Espinho 38004	
1 0,33	FABIANA FERREIRA	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	5ª Alpiarça 03007	
1 0,51	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	23-01-2010	1ª Espinho 38012	
1 1,31	ANA SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	1ª Espinho 38104	
1 1,48	ANA ISABEL SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	2ª Espinho 38012	
1 1,97	ANA ROCHA	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	5ª Espinho 38008	
1 2,08	MARGARIDA PEREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	03-01-2010	6ª Espinho 38008	
1 2,25	ELISABETE OLIVEIRA	96 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	2ª Espinho 38104	
1 2,42	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	26-12-2009	2ª Espinho 38004	
1 2,72	ANA MARCELA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	3ª Espinho 38104	
1 2,76	SORAIA PIRES	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	3ª Espinho 38004	
1 2,99	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2010	2ª Espinho 38008	
1 3,04	SARA TAVARES	96 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	5ª Espinho 38004	
1 3,26	ANA PINHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	26-12-2009	6ª Espinho 38004	
1 3,50	DIANA BAPTISTA	95 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	4ª Espinho 38104	
1 3,57	SÉRGIA FRANÇA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2010	5ª Espinho 38008	
1 5,25	CATIA SILVA	96 INI	Esc. Básica 2,3 C. Escariz	03-02-2010	5ª Espinho 38104	
1 6,20	TÂNIA SOUSA	95 INI	Ass. Cult. Desp. Lavandeira	03-01-2010	6ª Espinho 38008	
1 6,60	JÉSSICA FONTES	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	4ª Espinho 38004	
9 9 9,99	ADRIANA MOREIRA	96 INI	E B 2, 3 de Fajões	13-01-2010	9999ª Espinho 38102	DN:
9 9 9 9	JENNIFER GOMES	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	9999ª Alpiarça 03007	
9 9 9 9,99	DANIELA COUTO	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	9999ª Espinho 38004	



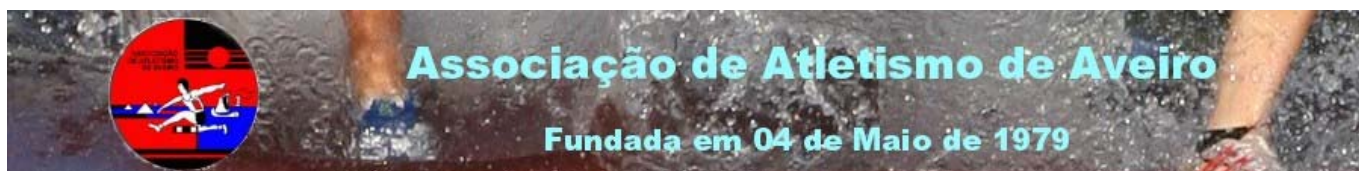


Femininos

60 M Barr.Juv.Fem-76

Top 1 3,45

9,84	STEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª Espinho 38004
9,95	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	2ª Espinho 38004
1 0,49	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª Espinho 38004
1 0,49	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	3ª Espinho 38008
1 0,63	INÊS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	1ª Espinho 38012
1 0,73	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3ª Espinho 38004
1 0,79	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4ª Espinho 38004
1 1,15	SORAIA TAVARES	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	2ª Espinho 38008
1 2,32	MARIANA TAVARES	94 JUV	A. C. Bunheirense	03-01-2010	4ª Espinho 38008
1 2,88	SARA CRISTINA SANTO	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	3ª Espinho 38004
1 3,15	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	4ª Espinho 38004
1 3,45	DÉBORA GREGÓRIO	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	5ª Espinho 38004





Femininos

60 M Barreiras-0.84

Top

1 1,25

9,64	STEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	2ª Pombal 03005	Q-F
1 0,43	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2010	3ª Espinho 38011	
1 0,92	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	10-01-2010	5ª Espinho 38009	
1 0,96	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	5ª Espinho 38011	
1 1,25	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	7ª Espinho 38009	





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Femininos

50 m Barreiras 0,60

Top

1 2,77

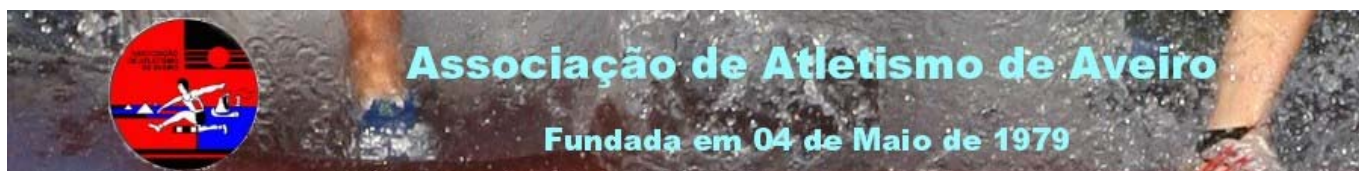
1 2,75	BEATRIZ MELO	01 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	1ª Espinho 38008
1 2,77	BEATRIZ MONTEIRO	01 BEN-A Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	2ª Espinho 38008





Femininos

Salto em Altura						Top	1,13
1,53	FILIPA SILVA	94 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	2ª	Alpiarça 03007	
1,48	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-02-2010	4ª	Pombal 03010	
1,47	INÊS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	1ª	Espinho 38011	
1,46	VANESSA ALVES	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	2ª	Espinho 38017	
1,44	JENNIFER GOMES	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	1ª	Espinho 38012	
1,41	VANESSA ALVES	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	3ª	Espinho 38011	
1,40	ANA ISABEL SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	1ª	Espinho 38017	
1,36	PATRICIA SÁ	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	17-01-2010	4ª	Espinho 38011	
1,34	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	3ª	Espinho 38017	
1,31	PATRÍCIA MARTINS	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	4ª	Espinho 38017	
1,30	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4ª	Espinho 38004	
1,30	STHEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4ª	Espinho 38004	
1,29	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	03-01-2010	2ª	Espinho 38008	
1,28	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	20-02-2010	5ª	Espinho 38017	
1,26	ANDREIA SILVA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	4ª	Espinho 38017	
1,20	RENATA RAMOS	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
1,18	SORAIA TAVARES	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	7ª	Espinho 38004	
1,18	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	8ª	Espinho 38004	
1,18	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	1ª	Espinho 38017	
1,18	RAQUEL RODRIGUES	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	2ª	Espinho 38017	
1,15	INÊS RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	20-02-2010	3ª	Espinho 38017	
1,15	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	6ª	Espinho 38017	
1,15	SORAIA PIRES	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	6ª	Espinho 38017	
1,14	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	10ª	Espinho 38004	
1,14	SARA CRISTINA SANTO	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	9ª	Espinho 38004	
1,13	CRISTIANA MENDES	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	02-01-2010	6ª	Espinho 38007	
1,13	MARIANA SANTOS	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	7ª	Espinho 38007	
1,13	ANA CABRITA	99 BEN-B	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	8ª	Espinho 38007	





Ranking 2010

Absoluto (até Juvenis) P.Coberta

Femininos

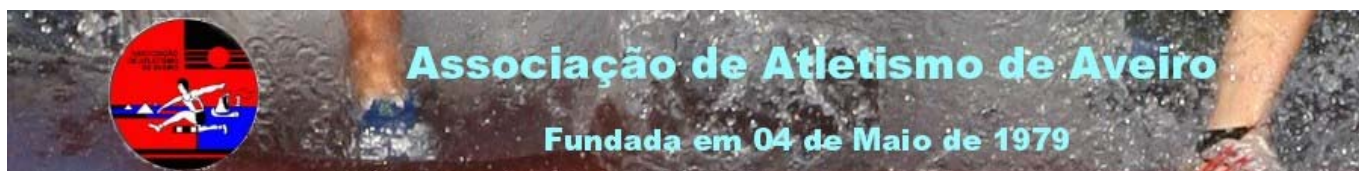
		Salto Com Vara			Top	2,00	
2,80	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	2ª	Pombal 03005	RR
2,00	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	2ª	Espinho 38007	RR





Femininos

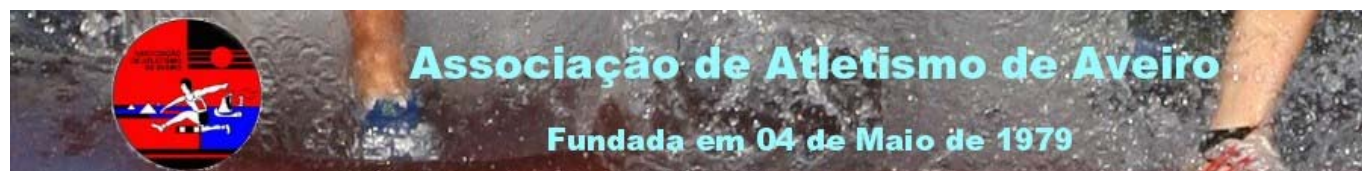
Salto em Comprimento						Top	3,87
5,16	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	16-01-2010	1ª	Espinho 38011	
4,95	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	16-01-2010	3ª	Espinho 38011	
4,89	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	5ª	Espinho 38011	
4,65	FABIANA FERREIRA	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	3ª	Espinho 38012	
4,64	VANESSA ALVES	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	6ª	Espinho 38007	
4,63	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	23-01-2010	4ª	Espinho 38012	
4,61	INÊS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	10ª	Espinho 38011	
4,52	STHEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	7ª	Espinho 38007	
4,50	ANA ROCHA	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	4ª	Espinho 38007	
4,44	JENNIFER GOMES	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-01-2010	6ª	Espinho 38007	
4,42	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3ª	Espinho 38004	
4,42	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	2ª	Espinho 38004	
4,38	ANA ISABEL SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	7ª	Espinho 38012	
4,28	ANA MARCELA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	1ª	Espinho 38104	
4,26	DIANA ARAUJO	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	09-01-2010	11ª	Espinho 38009	
4,22	FLÁVIA RIBEIRO	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
4,20	VANESSA COSTA	96 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	1ª	Espinho 38103	
4,16	PATRICIA SÁ	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	16-01-2010	14ª	Espinho 38011	
4,10	MICHEL SANCHEZ	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	26-12-2009	4ª	Espinho 38004	
4,09	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	02-01-2010	10ª	Espinho 38007	
4,09	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	5ª	Espinho / Pombal 03006	
4,09	ANA SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	2ª	Espinho 38104	
3,96	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	4ª	Espinho 38012	
3,94	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	5ª	Espinho 38004	
3,90	ANA PINHO	96 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
3,87	LEANDRA PINHO	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	4ª	Espinho 38103	





Femininos

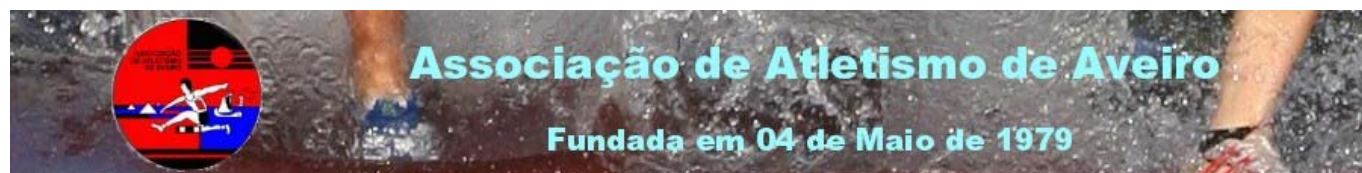
						Top	9,04
						Triplo Salto	
11,03	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	2ª	Espinho 38008	
10,23	INÉS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	3ª	Espinho 38009	
10,08	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	8ª	Espinho 38008	
10,08	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	20-02-2010	2ª	Espinho 38017	
9,59	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	03-01-2010	2ª	Espinho 38008	
9,04	ISABEL SILVA	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	20-02-2010	1ª	Espinho 38017	





Femininos

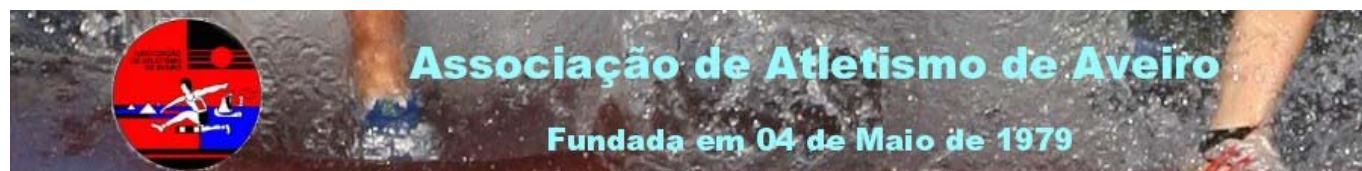
Lançamento Peso-2Kg						Top	5,19
9,73	RAQUEL SILVA	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª	Espinho 38004	
8,07	DIANA NEVES	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	1ª	Espinho 38009	
7,45	MA CLARA CARVALHO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	3ª	Espinho 38004	
7,38	INÊS BATISTA	97 INF	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	3ª	Espinho 38008	
7,24	HELENA SANTOS	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	2ª	Espinho 38103	
7,06	CLÁUDIA ALVES	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	3ª	Espinho 38103	
7,03	JOANA AFONSO	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	4ª	Espinho 38103	
6,87	INÊS RODRIGUES	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	5ª	Espinho 38008	
6,82	CRISTIANA MENDES	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	4ª	Espinho 38004	
6,78	RAQUEL POÇAS	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	3ª	Braga 47004	
6,78	CRISTIANA SOARES	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	5ª	Espinho 38103	
6,50	INÊS SILVA	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	7ª	Espinho 38004	
6,49	NÚRIA SANTOS	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6ª	Espinho 38103	
6,35	ANA PEREIRA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	8ª	Espinho 38103	
6,31	RAQUEL RODRIGUES	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	03-01-2010	9ª	Espinho 38008	
6,14	FLORA OLIVEIRA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	10ª	Espinho 38004	
6,12	MICHEL FORD	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	9ª	Espinho 38103	
6,02	BÁRBARA SOARES	97 INF	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	10ª	Espinho 38103	
5,84	GABRIELA SOUSA	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	12ª	Espinho 38004	
5,82	DIANA SILVA	98 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	03-01-2010	10ª	Espinho 38008	
5,80	ADRIANA PEIXOTO	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	13ª	Espinho 38004	
5,73	SARA CORREIA	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	11ª	Espinho 38103	
5,57	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	14ª	Espinho 38004	
5,57	LARA BASTOS	99 BEN-B	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	1ª	Espinho 38009	
5,27	BRUNA VALENTE	99 BEN-B	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	11ª	Espinho 38008	
5,19	ANA CRUZ	98 INF	Ass. Cult. Rec. Valdágua	09-01-2010	5ª	Espinho 38009	





Femininos

		Lançamento Peso-3Kg		Top	6,96
12,86	DIANA HERNANDEZ	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	1ª Espinho 38008
11,22	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	2ª Espinho 38008
11,08	ANA TERESA COELHO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	03-01-2010	3ª Espinho 38008
10,85	ANA COELHO	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	2ª Espinho 38103
10,45	ANDREIA GOMES	94 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	4ª Espinho 38008
10,05	FABIANA FERREIRA	95 INI	Desportivo de Gondufe	26-12-2009	1ª Espinho 38004
9,67	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	23-01-2010	1ª Espinho 38012
9,01	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª Espinho 38004
8,66	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	2ª Espinho 38004
8,46	INÊS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	3ª Espinho 38012
8,44	SORAIA TAVARES	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	3ª Espinho 38004
8,06	SARA BORGES	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	5ª Espinho 38103
8,04	JENNIFER GOMES	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	5ª Espinho 38012
7,87	MARGARIDA PEREIRA	96 INI	A. C. Bunheirense	03-01-2010	8ª Espinho 38008
7,85	FILIPA SILVA	94 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	10ª Alpiarça 03007
7,79	TATIANA TEIXEIRA	93 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	02-02-2010	6ª Espinho 38103
7,59	PATRICIA SÁ	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	9ª Espinho 38008
7,32	FILIPA MOTA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	3ª Espinho 38004
7,31	ANA ROCHA	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3ª Espinho 38004
7,05	MARIANA TAVARES	94 JUV	A. C. Bunheirense	03-01-2010	11ª Espinho 38008
7,02	DÉBORA GREGÓRIO	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	03-01-2010	12ª Espinho 38008
7,00	MICHEL SANCHEZ	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	2ª Espinho 38103
6,99	STHEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	7ª Espinho 38004
6,97	SORAIA PIRES	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	4ª Espinho 38004
6,96	ANA RITA SOUSA	94 JUV	Clube Futebol União de Lamas	03-01-2010	14ª Espinho 38008
6,96	CATARINA ALMEIDA	94 JUV	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	8ª Espinho 38103





Femininos

		Lançamento Peso-4Kg		Top	6,15
12,49	DIANA HERNANDEZ	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	2ª Pombal 03005
10,67	ANA TERESA COELHO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	23-01-2010	7ª Pombal 03005
9,68	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	02-01-2010	2ª Espinho 38007
9,12	ANDREIA GOMES	94 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	16-01-2010	5ª Espinho 38011
8,90	SORAIA TAVARES	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	6ª Espinho 38009
6,24	DÉBORA GREGÓRIO	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	02-01-2010	6ª Espinho 38007
6,15	ANA RITA SOUSA	94 JUV	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2010	13ª Espinho 38011



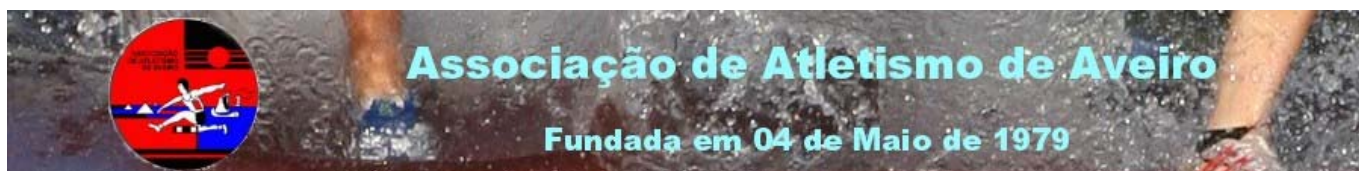


Femininos

Triatlo - Juvenis

Top 2 0 4,00

1572	FILIPA SILVA 1,42 10,12 7,21	94 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	5ª Espinho 38012
1485	STHEPHANY SIMÕES 1,30 9,84 6,99	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2ª Espinho 38004
1473	FLÁVIA COSTA 1,34 10,73 8,66	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3ª Espinho 38004
1449	INÊS BOLA 1,42 10,86 7,31	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4ª Espinho 38004
1445	CAROLINA PANDEIRAD 1,30 10,79 9,01	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	5ª Espinho 38004
1237	CÁTIA COELHO 1,18 10,49 6,78	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	6ª Espinho 38004
1183	SORAIA TAVARES 1,18 11,47 8,44	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	7ª Espinho 38004
819	SARA CRISTINA SANTO 1,14 12,88 6,34	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	26-12-2009	9ª Espinho 38004
564	SARA PEREIRA 1,14 13,15 4,90	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	10ª Espinho 38004
204	DÉBORA GREGÓRIO 13,45	94 JUV	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	11ª Espinho 38004





Femininos

Triatlo - Infantis

Top 4 2 4,00

1273	RAQUEL SILVA 9,73 11,28 3,83	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª Espinho 38004
1008	CAROLINA SARABAND 4,66 11,09 3,96	97 INF	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	6ª Espinho 38012
820	CRISTIANA MENDES 6,82 12,63 3,48	97 INF	Futsal Clube Cidade Lourosa	26-12-2009	4ª Espinho 38004
724	INÊS RODRIGUES 6,28 13,33 3,59	98 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	6ª Espinho 38004
663	RAQUEL RODRIGUES 6,29 13,38 3,30	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	7ª Espinho 38004
652	FLORA OLIVEIRA 6,14 13,98 3,60	97 INF	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	8ª Espinho 38004
646	INÊS SILVA 6,50 13,54 3,23	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	9ª Espinho 38004
644	MA CLARA CARVALHO 7,45 14,10 3,18	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	10ª Espinho 38004
538	ADRIANA PEIXOTO 5,80 13,91 3,08	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	11ª Espinho 38004
448	RAQUEL POÇAS 5,91 18,35 3,41	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	12ª Espinho 38004
427	JÉSSICA SILVA 4,32 3,79	97 INF	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	14ª Espinho 38004
424	GABRIELA SOUSA 5,84 16,13 3,23	98 INF	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	13ª Espinho 38004



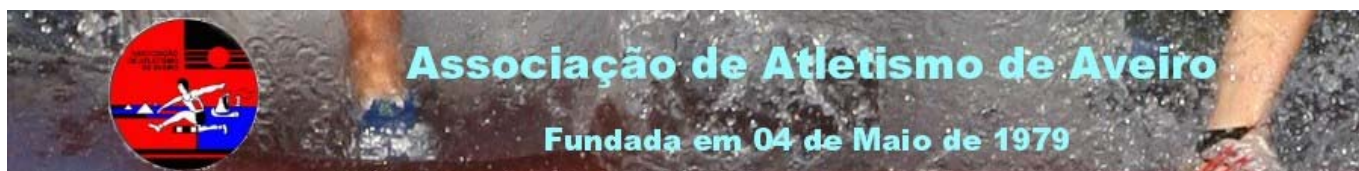


Femininos

Triatlo - Iniciados

Top 3 0 7,00

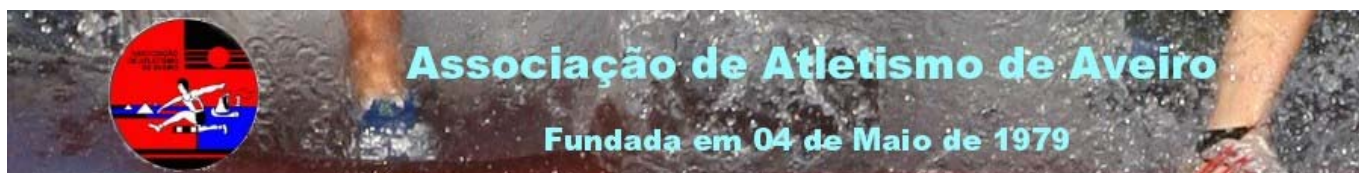
1584	FABIANA FERREIRA 4,48 10,33 9,68	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	3ª Alpiarça 03007
1433	TERESA SARAMAGO 4,43 10,84 8,92	95 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	2ª Espinho 38004
1399	CLAUDIA OLIVEIRA 4,42 10,29 6,95	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3ª Espinho 38004
1148	ANA ISABEL SANTOS 4,38 11,48 6,29	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	6ª Espinho 38012
1143	ANA ROCHA 4,41 12,01 7,31	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	4ª Espinho 38004
970	ISABEL SILVA 4,02 12,42 6,94	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	26-12-2009	6ª Espinho 38004
866	SORAIA PIRES 3,74 12,76 6,97	95 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	7ª Espinho 38004
778	ANA PINHO 3,76 13,26 6,44	96 INI	Ass. Cult. Rec. Valdágua	26-12-2009	8ª Espinho 38004
733	SARA TAVARES 3,43 13,04 6,41	96 INI	Grupo Cultural Desport. Sanfins	26-12-2009	9ª Espinho 38004
506	DANIELA COUTO 3,73 9999,995,79	96 INI	Juventude Atlético Mozelense	26-12-2009	10ª Espinho 38004
307	JÉSSICA FONTES 16,60 6,52	96 INI	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	11ª Espinho 38004





Femininos

Triatlo Opcional						Top	5 3 5,00
1509	JENNIFER GOMES	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	26-12-2009	2ª	Espinho 38004	
	7,04 8,65 1,40						
1235	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	26-12-2009	5ª	Espinho 38004	
	5,76 8,98 4,42						
1220	MICHEL SANCHEZ	95 INI	Centro Recreativo Estarreja	26-12-2009	6ª	Espinho 38004	
	6,00 8,80 4,10						
1060	JESSICA CLARA	95 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	8ª	Espinho 38004	
	5,90 9,26 3,94						
947	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	9ª	Espinho 38004	
	4,88 9,29 3,75						
890	SARA LEAL	96 INI	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	10ª	Espinho 38004	
	6,18 9,87 3,71						
882	SÉRGIA FRANÇA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	11ª	Espinho 38004	
	5,58 9,70 3,68						
838	FILIPA MOTA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	26-12-2009	12ª	Espinho 38004	
	7,32 10,12 3,35						
826	MARIANA RODRIGUES	96 INI	Esc. Secundária Estarreja	26-12-2009	13ª	Espinho 38004	
	5,20 9,95 3,78						
813	TELMA COELHO	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	14ª	Espinho 38004	
	5,25 9,59 3,32						
535	VANIA SANTOS	96 INI	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	15ª	Espinho 38004	
	4,79 9,98						





Femininos

1.000 Metros Marcha

Top

9 9 9,99

6 0 7,95	ANA CABRITA	99 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	1ª Espinho 38007	
9 9 9,99	MARTA MARQUES	99 BEN-B Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	3999ª Espinho 38007	DN





Femininos

3.000 Metros Marcha						Top	9 9 9 9,99	
1 8 2 4,16	DIANA RELVAS	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	4ª	Espinho 38009		
1 8 5 1,29	SARA CRISTINA SANTO	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	5ª	Espinho 38009	~	
2 0 1 6,06	FILIPA MOTA	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	02-01-2010	5ª	Espinho 38007		
2 0 1 9,05	CARLA CABEÇA	94 JUV	Grupo Desportivo Lourocoop	16-01-2010	8ª	Espinho 38011	~<	
2 1 3 5,10	SOFIA BORRAS	98 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	02-01-2010	7ª	Espinho 38007		
2 2 0 2,06	MARIANA SANTOS	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	8ª	Espinho 38007		
2 3 1 6,48	ANDREIA MOURA	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	9ª	Espinho 38007	<	
2 3 1 6,75	DIANA NEVES	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	10ª	Espinho 38007	~	
2 3 5 6,16	FABIANA TOMÁS	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	11ª	Espinho 38007		
2 5 1 1,24	NICOLE PINHO	96 INI	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	12ª	Espinho 38007		
2 9 5 1,38	DIANA SILVA	98 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	02-01-2010	13ª	Espinho 38007		
9 9 9 9,99	CRISTINA SILVA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	9999ª	Espinho 38011	<-D	

