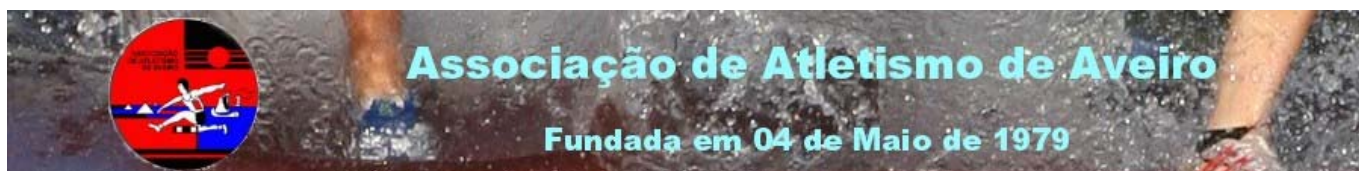




Femininos

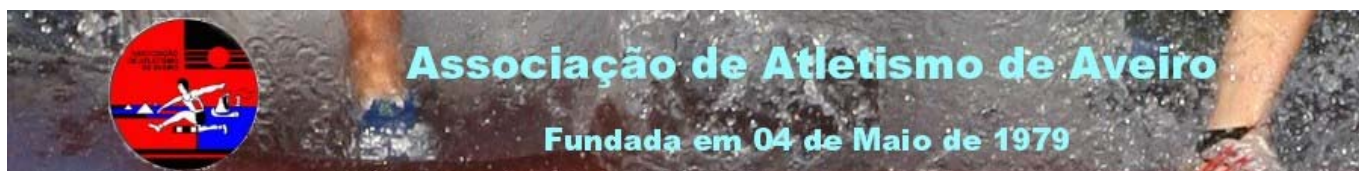
60 Metros Planos						Top	8,80
7,91	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-02-2010	4ª Espinho 03012		
8,18	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	31-01-2010	1ª Espinho / Pombal 03006		
8,0	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	09-01-2010	2ª Espinho 38009	Q	
8,0	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	1ª Espinho 38009	Q	
8,28	TÂNIA ANTÓNIO	87 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	2ª Espinho 38011		
8,28	ANA GOMES	90 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2010	8ª Pombal 03009		
8,35	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	06-02-2010	7ª Espinho 03008		
8,38	FLÁVIA RIBEIRO	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	16-01-2010	2ª Espinho 38011	Q	
8,39	TELMA NETO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	16-01-2010	4ª Espinho 38011		
8,2	CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	09-01-2010	4ª Espinho 38009	q	
8,46	CÁTIA RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-02-2010	6ª Pombal 03010		
8,47	JENNIFER GOMES	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	2ª Espinho 38012		
8,53	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	6ª Espinho 38011		
8,3	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	5ª Espinho 38009		
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		
8,59	ANA ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	3ª Espinho 38011	q	
8,68	VANESSA ALVES	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	3ª Espinho 38011		
8,70	JOANA PINHO	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	16-01-2010	4ª 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		
8,7	ANA SANTOS	96 INI	Escola Secundária Serafim Leite	13-01-2010	1ª Espinho 38102		
8,8	ANA CASTRO	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	13-01-2010	2ª Espinho 38102		





Femininos

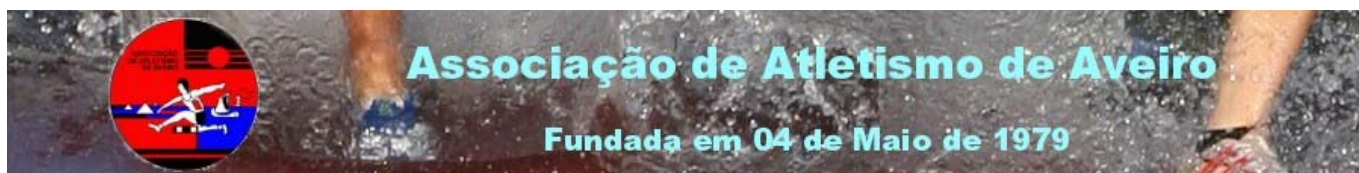
		150 Metros		Top	2 4,71
2 0,22	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 1,02	JENNIFER GOMES	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	17-01-2010	2ª Espinho 38011
2 1,18	TERESA SARAMAGO	95 INI	A. C. Bunheirense	17-01-2010	3ª Espinho 38011
2 1,31	ANA ISABEL SANTOS	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	3 0,85
2 6,35	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-02-2010	2ª Espinho 03012	
2 6,95	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	20-02-2010	1ª Espinho 38017	
2 7,11	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	2ª Espinho 38017	
2 7,39	CÁTIA RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-02-2010	3ª Pombal 03010	
2 7,48	TELMA NETO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	10-01-2010	2ª Espinho 38009	
2 7,59	ANA ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	3ª Pombal 03005	
2 7,80	CATIA RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	24-01-2010	4ª Pombal 03005	
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 8,44	ANA RODRIGUES	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	3ª Espinho 38011	
2 8,53	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	20-02-2010	1ª Espinho 38017	
2 8,59	MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	17-01-2010	4ª Espinho 38011	
2 8,66	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	3ª Espinho 38017	
2 8,67	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	2ª Espinho 38013	
2 8,78	ANA CRIST. CARVALH	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	02-01-2010	4ª Espinho 38007	
2 8,81	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	2ª Espinho 38017	
2 8,92	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	2ª Espinho 38009	
2 9,27	ANA GOMES	90 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	2ª Espinho 38009	
2 9,30	JOANA PINHO	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	20-02-2010	4ª Espinho 38017	
2 9,77	CRISTIANA CARDOSO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	2ª Espinho / Pombal 03006	
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	



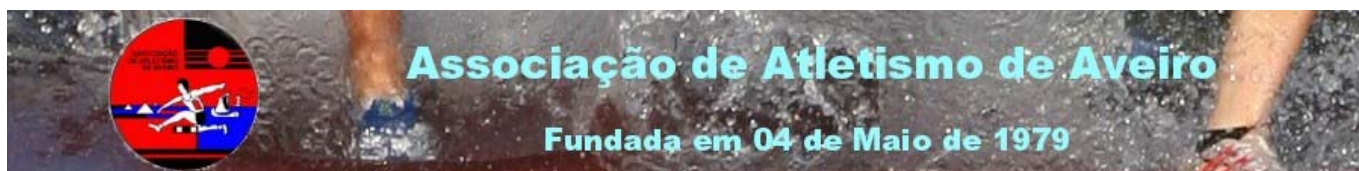


Femininos

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



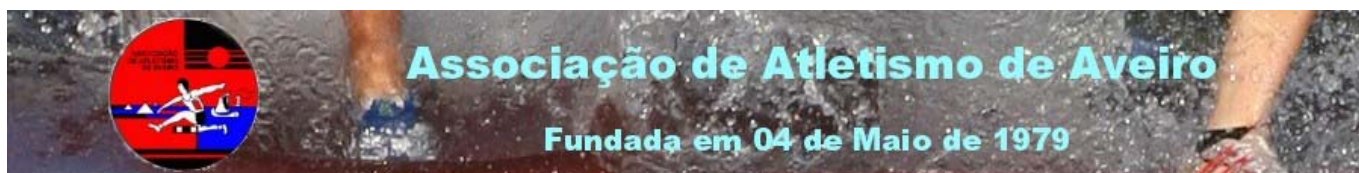


Femininos

300 Metros Planos

Top 9 9 9 9,99

4 5,31	ANA CRIST. CARVALH	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	2ª Espinho 38006
4 7,96	INÉS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	1ª Espinho 38006
4 8,38	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	27-12-2009	1ª Espinho 38006
5 0,22	SARA PEREIRA	94 JUV	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	3ª Espinho 38006
5 0,73	LUIA ANDRADE	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	27-12-2009	2ª Espinho 38006
5 0,77	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	27-12-2009	4ª Espinho 38006
5 0,78	SUSANA FONSECA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	27-12-2009	2ª Espinho 38006
5 0,88	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	12-12-2009	3ª Braga 47004
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
9 9 9 9,99	CÁTIA COELHO	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	9999ª Espinho 38006



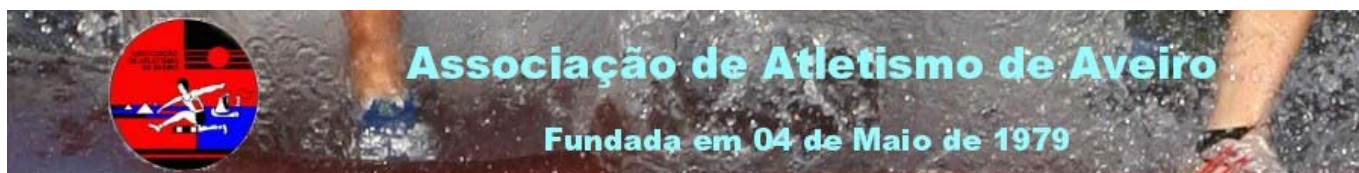


Femininos

400 Metros Planos

Top 1 1 5,00

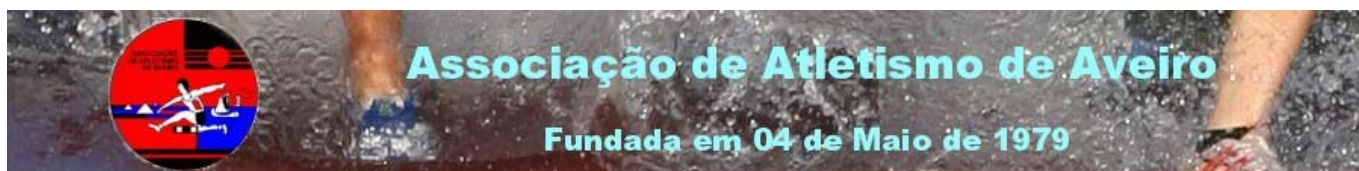
6 0,50	ANA ALMEIDA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	1ª Espinho / Pombal 03006
6 2,70	CÁTIA RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-02-2010	3ª Pombal 03010
6 2,81	ANA CRIST. CARVALH	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2010	3ª Espinho 38009
6 3,08	ANA RODRIGUES	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	5ª Espinho / Pombal 03006
6 3,23	CATIA RODRIGUES	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	3ª Espinho / Pombal 03006
6 4,26	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	13-02-2010	2ª Espinho 38015
6 5,22	MARISA SILVA	85 SEN	Assoc. Desportiva Sanjoanense	16-01-2010	3ª Espinho 38011
6 6,01	JOANA MENDES	92 JUN	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	16-01-2010	2ª Espinho 38011
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 8,25	LUISA ANDRADE	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2010	1ª Espinho 38009
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
6 9,59	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2010	1ª Espinho 38009
6 9,60	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	5ª Espinho / Pombal 03006
1 1 0,90	CÁTIA FERREIRA	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	09-01-2010	4ª Espinho 38009
1 1 1,13	JOANA PINHO	91 JUN	Ass. Cult. Rec. Valdágua	26-12-2009	3ª Espinho 38006
1 1 1,19	MARINA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	2ª Espinho 38009
1 1 2,52	JOANA PESSOA	90 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	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
1 1 3,11	ANTONIETA SANTOS	68 VET	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	3ª Espinho 38015
1 1 4,99	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUN	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	16-01-2010	6ª Espinho 38011
1 1 5,00	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2010	5ª Espinho 38011





Femininos

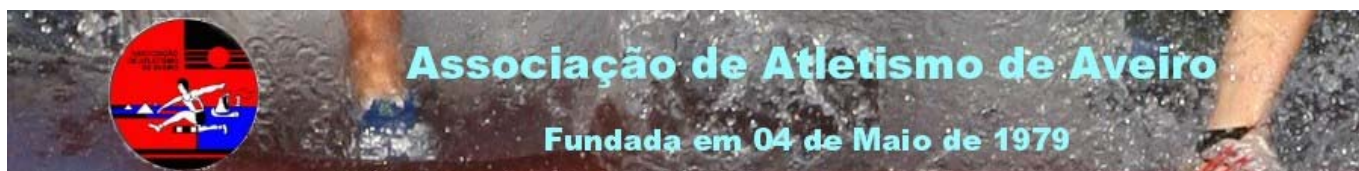
		600 Metros		Top	2 3 3,92
1 5 8,80	INÊS SILVA	97 INF	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	03-01-2010	1ª Espinho 38008
1 5 9,06	CAROLINA SARABAND	97 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	2ª Espinho 38008
1 5 9,13	RAFAELA ALMEIDA	97 INF	A. C. Bunheirense	03-01-2010	3ª Espinho 38008
2 0 0,81	ADRIANA PEIXOTO	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

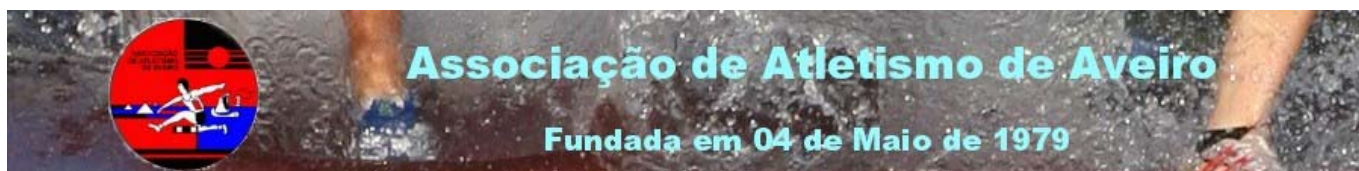
		800 Metros		Top	2 4 8,88
2 2 2,59	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	4ª Espinho / Pombal 03006
2 2 3,70	ISABEL SOUSA	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	2ª Espinho / Pombal 03006
2 2 7,12	SANDRA ALMEIDA	95 INI	Esc. Secundária Estarreja	02-02-2010	1ª Espinho 38103
2 2 7,70	SUSANA ROSA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	10-01-2010	2ª Espinho 38009
2 2 8,13	JESSICA PIRES	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-02-2010	5ª Pombal 03010
2 3 1,84	ANA CRIST. CARVALH	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	20-02-2010	1ª Espinho 38017
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 4,67	LUISA ANDRADE	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-01-2010	3ª Espinho 38009
2 3 5,74	SUSANA FONSECA	94 JUV	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	17-01-2010	1ª Espinho 38011
2 3 6,30	JOANA MENDES	92 JUN	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	17-01-2010	6ª 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 6,81	CLÁUDIA MALCHIODI	88 S23	Escola Secundária Serafim Leite	17-01-2010	2ª Espinho 38011
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 3,33	CÁTIA FERREIRA	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	17-01-2010	3ª Espinho 38011
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 6,98	JOANA PESSOA	90 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	24-01-2010	3ª Espinho 38013
2 4 7,41	CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1ª Espinho 38005
2 4 7,52	MARINA SILVA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2010	4ª Espinho 38013
2 4 8,88	STEPHANIE JESUS	96 INI	Clube Futebol União de Lamas	16-01-2010	9ª Espinho 38011



**Femininos****1.000 Metros**

Top 4 0 2,75

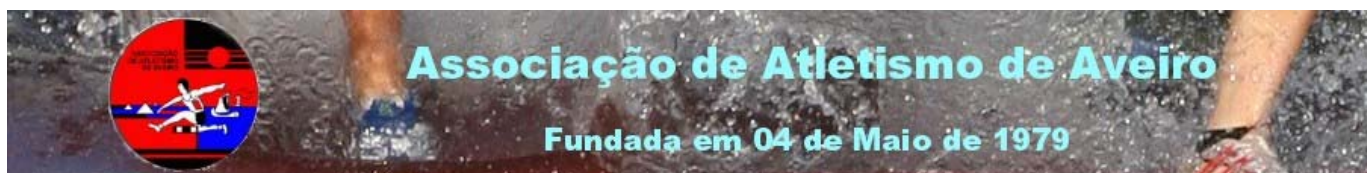
3 0 6,94	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	1ª Espinho 38006	RR JUV
3 1 0,96	DÉBORA SANTOS	92 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	26-12-2009	1ª Espinho 38006	
3 1 1,81	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	26-12-2009	2ª Espinho 38006	
3 2 0,82	ANDREIA SANTOS	95 INI	Ass. Desp. 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 3,81	EDNA NEVES	83 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3ª 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	





Femininos

		1.500 Metros		Top	5 4 1,25	
4 5 4,82	JOANA NUNES	85 SEN	Movimento Jovens Branca	16-01-2010	1ª Espinho 38011	
4 5 6,01	SANDRA ALMEIDA	95 INI	A. C. Bunheirense	02-01-2010	1ª Espinho 38007	RR
4 5 6,72	VANDA RIBEIRO	75 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2010	6ª Pombal 03009	
4 5 7,18	LISABETE AZEVEDO	81 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	13-02-2010	1ª Espinho 38015	
4 5 7,39	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2010	1ª Espinho 38009	
5 0 0,45	SARA BARRETO	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-02-2010	4ª Pombal 03010	
5 0 1,32	SUSANA ROSA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	09-01-2010	2ª Espinho 38009	
5 0 6,81	VANDA RIBEIRO	75 VET	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	3ª Espinho 38011	
5 0 9,44	JESSICA MATOS	94 JUV	Centro Recreativo Estarreja	02-01-2010	2ª Espinho 38007	
5 1 5,29	CARLA SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	16-01-2010	4ª Espinho 38011	
5 1 6,24	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	5ª Espinho 38011	
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 4,58	CLÁUDIA MALCHIODI	88 S23	Escola Secundária Serafim Leite	23-01-2010	4ª Espinho 38013	
5 2 7,70	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	2ª Espinho 38015	
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 5,43	LUISA ANDRADE	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-01-2010	7ª Espinho 38007	
5 3 8,53	ADÉLIA TAVARES	67 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	16-01-2010	8ª Espinho 38011	
5 3 9,28	FRANCISCA MARTINS	98 INF	Movimento Jovens Branca	23-01-2010	2ª Espinho 38013	
5 4 1,25	ANA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	4ª Espinho / Pombal 03006	



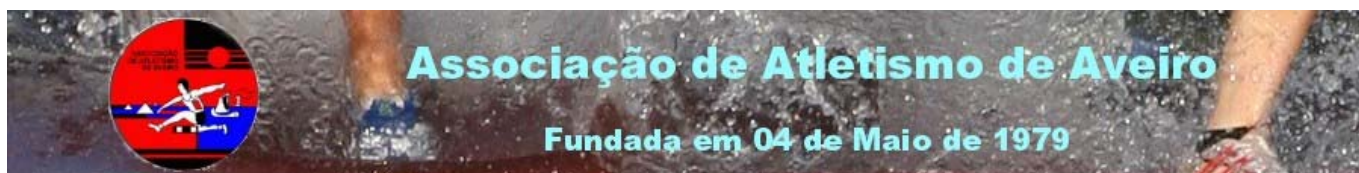


Femininos

3.000 Metros

Top 13 0 1,51

9 3 9,68	SOLANGE JESUS	87 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	28-02-2010	3ª Espinho 03012
9 5 0,20	CARLA MARTINHO	76 SEN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	28-02-2010	4ª Espinho 03012
1 0 1 5,90	HELENA SAMPAIO	90 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	2ª Espinho / Pombal 03006
1 0 2 4,92	DÉBORA SANTOS	92 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	24-01-2010	5ª Pombal 03005
1 0 3 9,76	SARA BARRETO	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	17-01-2010	1ª Espinho 38011
1 0 3 9,84	SUSANA ROSA	91 JUN	Ass. Desp. Cult. Recr. Serena	03-01-2010	3ª Espinho 38008
1 1 0 7,10	MÓNICA SIMÕES	89 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	4ª Espinho / Pombal 03006
1 1 0 7,69	AMELIA VIEIRA	89 S23	Grupo Desp. Cult. Castelo Paiva	17-01-2010	2ª Espinho 38011
1 1 1 6,95	CARLA SANTOS	91 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	3ª Espinho / Pombal 03006
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 3 9,93	SÓNIA ANDRADE	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	7ª Espinho 38008
1 1 4 8,08	MA MATILDE BATISTA	66 VET	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	6ª Espinho 38011
1 1 5 3,81	MA MATILDE BATISTA	66 SEN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	4ª Espinho / Pombal 03006
1 1 5 4,28	DIANA VEIGAS	93 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	5ª Espinho 38009
1 2 0 4,12	LUISA ANDRADE	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	8ª Espinho 38008
1 2 1 2,43	ANA OLIVEIRA	90 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	17-01-2010	7ª Espinho 38011
1 2 1 3,55	ADÉLIA TAVARES	67 VET	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	17-01-2010	8ª Espinho 38011
1 2 2 5,97	ANA ROSA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	9ª Espinho 38011
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
1 2 5 4,91	CÁTIA FERREIRA	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	03-01-2010	12ª Espinho 38008
1 3 0 1,51	MA GRAÇA LEITE	59 VET	A C R Festas da Amizade	17-01-2010	10ª Espinho 38011





Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) P.Coberta

Femininos

5.000 Metros

Top 1 6 4 7,98

1 6 4 7,98

CARLA MARTINHO

76 SEN

Ass. Desp. Cult. Recr. Serena

10-02-2010

7ª Estocolmo 04103



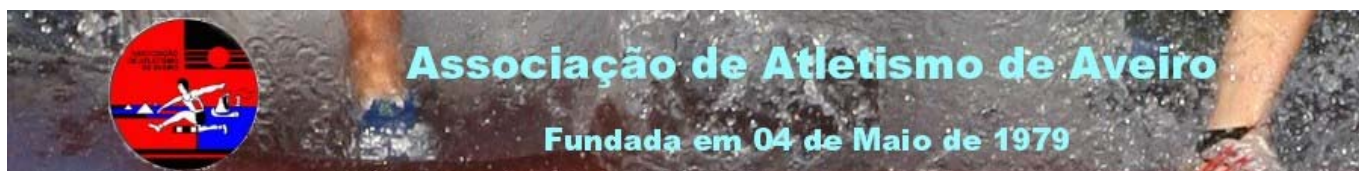


Femininos

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.



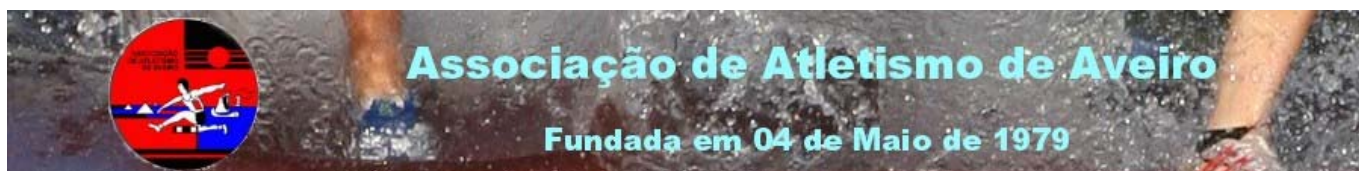


Femininos

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	



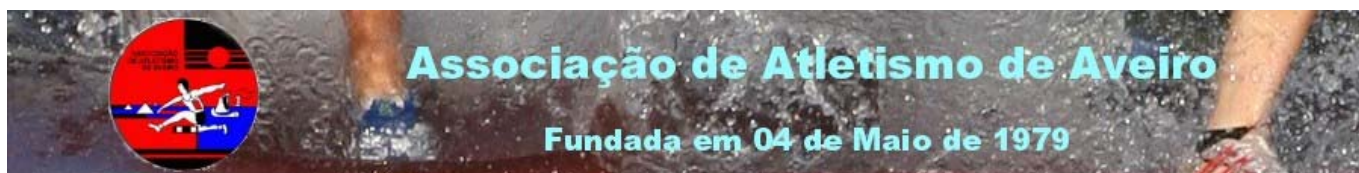


Femininos

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



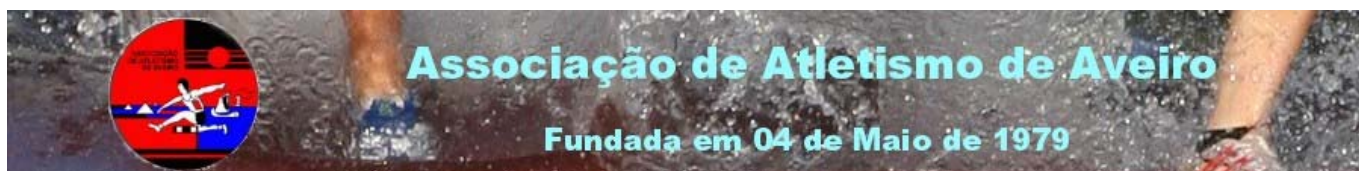


Femininos

60 M Barreiras-0.84

Top 1 3,41

9,64	STEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	2ª Pombal 03005	Q-F
9,92	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2010	2ª Espinho 38015	
1 0,00	CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1ª Espinho 38005	
1 0,19	ANA RODRIGUES	92 JUN	Núcleo de Atletismo Cucujães	17-01-2010	1ª Espinho 38011	
1 0,40	LILIANA BARBOSA	87 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-02-2010	4ª Pombal 03010	
1 0,43	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	17-01-2010	3ª Espinho 38011	
1 0,46	TELMA NETO	92 JUN	Ass. Cult. Rec. Vale Cambra	03-01-2010	3ª Espinho 38008	
1 0,57	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	17-01-2010	4ª Espinho 38011	
1 0,59	TÂNIA ANTÓNIO	87 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3ª Espinho 38005	
1 0,78	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2009	4ª Espinho 38005	
1 0,88	ANDREIA CARVALHO	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	5ª Espinho 38005	
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 1,22	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	6ª Espinho 38005	
1 1,25	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	10-01-2010	7ª Espinho 38009	
1 1,86	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3ª Espinho 38005	
1 2,65	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	4ª Espinho 38005	
1 2,66	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	7ª Espinho 38005	
1 3,41	JOANA ALMEIDA	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	10-01-2010	8ª Espinho 38009	





Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) 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



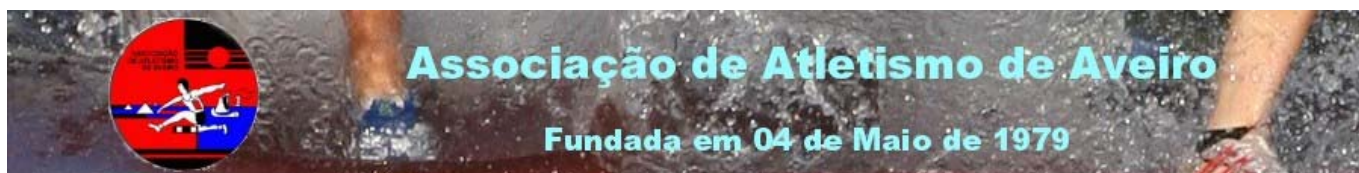


Femininos

Salto em Altura

Top 1,26

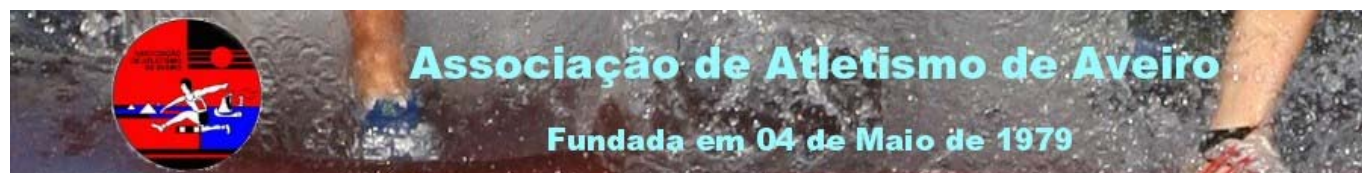
1,54	CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1ª Espinho 38005
1,53	FILIPA SILVA	94 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	2ª Alpiarça 03007
1,52	NATÉRCIA LOPES	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	1ª Espinho 38017
1,48	FLÁVIA COSTA	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	14-02-2010	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
1,40	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	1ª Espinho 38017
1,40	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	2ª Espinho 38017
1,36	TÂNIA ANTÓNIO	87 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3ª Espinho 38005
1,36	PATRICIA SÁ	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	17-01-2010	4ª Espinho 38011
1,36	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	4ª Espinho 38011
1,34	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	3ª Espinho 38017
1,32	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	20-02-2010	3ª Espinho 38017
1,32	EKATERINA KORCHAGI	92 JUN	Escola Secundária Serafim Leite	20-02-2010	2ª Espinho 38017
1,31	PATRÍCIA MARTINS	95 INI	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	4ª Espinho 38017
1,30	STHEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4ª Espinho 38004
1,30	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	4ª Espinho 38004
1,30	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	4ª Espinho 38005
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
1,27	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2009	5ª Espinho 38005
1,27	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	6ª Espinho 38005
1,26	ANDREIA SILVA	94 JUV	Escola Secundária Júlio Dinis	20-02-2010	4ª Espinho 38017





Femininos

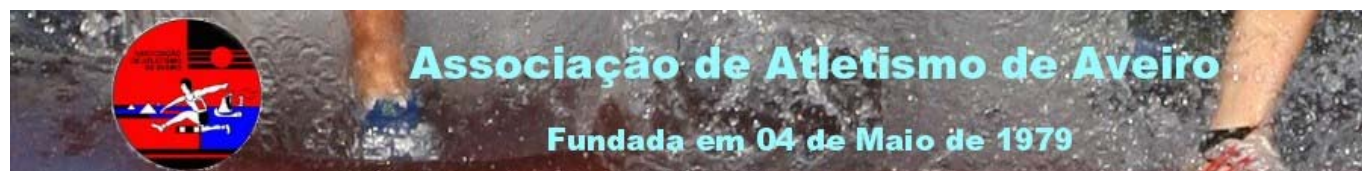
		Salto Com Vara			Top	2,00	
3,30	TÂNIA ANTÓNIO	87 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	1ª	Espinho 38011	
2,80	CAROLINA PANDEIRAD	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	23-01-2010	2ª	Pombal 03005	RR
2,50	MARIANA PANDEIRADA	90 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	06-02-2010	7ª	Espinho 03008	
2,20	CRISTIANA CARDOSO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	3ª	Espinho / Pombal 03006	
2,00	CLAUDIA OLIVEIRA	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	2ª	Espinho 38007	RR





Femininos

Salto em Comprimento						Top	4,28
5,23	NATÉRCIA LOPES	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	3ª	Espinho / Pombal 03006	
5,16	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	16-01-2010	1ª	Espinho 38011	
5,07	CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	09-01-2010	2ª	Espinho 38009	
5,07	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	4ª	Espinho / Pombal 03006	
5,02	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	13-02-2010	1ª	Espinho 38015	
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	
4,83	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	5ª	Espinho 38009	
4,69	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	16-01-2010	8ª	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	
4,62	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	13-02-2010	4ª	Espinho 38015	
4,59	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	09-01-2010	7ª	Espinho 38009	
4,52	STHEPHANY SIMÕES	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	02-01-2010	7ª	Espinho 38007	
4,50	TÂNIA ANTÓNIO	87 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	4ª	Espinho 38005	
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	
4,45	LILIANA BARBOSA	87 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	13-02-2010	7ª	Pombal 03010	
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	
4,36	CRISTIANA CARDOSO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	13-02-2010	7ª	Espinho 38015	
4,34	ANA LOPES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2010	10ª	Espinho 38009	
4,28	ANA MARCELA	95 INI	Escola Secundária Serafim Leite	03-02-2010	1ª	Espinho 38104	





Femininos

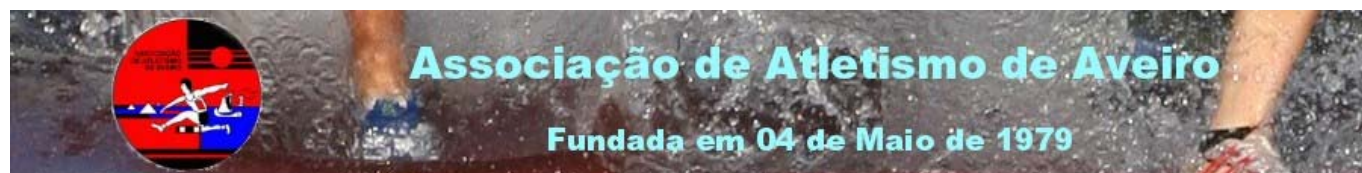
		Triplo Salto		Top	9,04
11,58	NATÉRCIA LOPES	76 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	2ª Espinho / Pombal 03006
11,03	FILIPA SILVA	94 JUV	Futsal Clube Cidade Lourosa	03-01-2010	2ª Espinho 38008
10,47	LISANDRA LOPES	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	17-01-2010	3ª Espinho 38011
10,32	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	10-01-2010	2ª Espinho 38009
10,23	INÊS BOLA	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	10-01-2010	3ª Espinho 38009
10,23	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	3ª Espinho / Pombal 03006
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
9,95	ANA LOPES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	5ª Espinho / Pombal 03006
9,90	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	20-02-2010	4ª 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

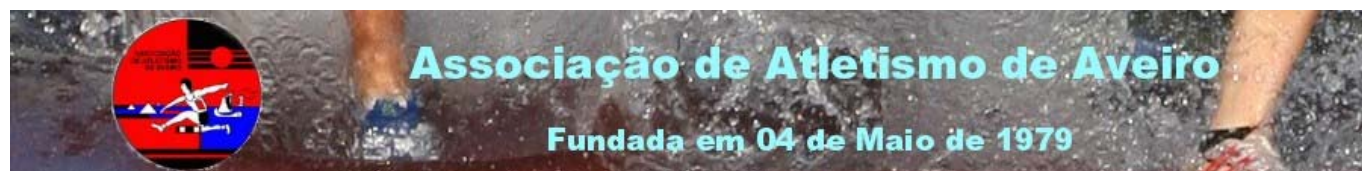
Lançamento Peso-2Kg						Top	5,19
9,73	RAQUEL SILVA	98 INF	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	1ª	Espinho 38004	
8,07	DIANA NEVES	97 INF	Grupo Desportivo Lourocoop	09-01-2010	1ª	Espinho 38009	
7,45	MA CLARA CARVALHO	97 INF	Ass. Cult. Rec. Desp. Escapães	26-12-2009	3ª	Espinho 38004	
7,38	INÊS BATISTA	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

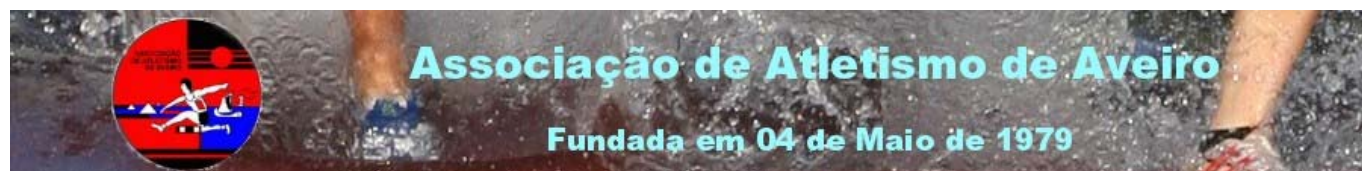
		Lançamento Peso-3Kg		Top	6,96
12,86	DIANA HERNANDEZ	93 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	03-01-2010	1ª Espinho 38008
11,22	DÉBORA TAVARES	93 JUV	Grupo Cultural Desport. Sanfins	03-01-2010	2ª Espinho 38008
11,08	ANA TERESA COELHO	93 JUV	Ass. Cult. Rec. Valdágua	03-01-2010	3ª Espinho 38008
10,85	ANA COELHO	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	5,96
13,33	SORAIA RUAS	92 JUN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	20-02-2010	4ª	Pombal 24010	RR
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	
10,07	ANA GARRIDO	91 JUN	A. C. Bunheirense	16-01-2010	3ª	Espinho 38011	
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	
8,49	CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	1ª	Espinho 38005	
8,40	TÂNIA ANTÓNIO	87 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	2ª	Espinho 38005	
7,85	DANIELA ALMEIDA	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2010	7ª	Espinho 38011	
7,81	ÂNGELA PINHO	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	5ª	Espinho / Pombal 03006	
7,13	ANDREIA TEIXEIRA	92 JUN	Ass. Desp. Cult. C. J. Clark's	16-01-2010	9ª	Espinho 38011	
6,89	JOANA MACHADO	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	09-01-2010	8ª	Espinho 38009	
6,89	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	16-01-2010	10ª	Espinho 38011	
6,85	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	2ª	Espinho 38005	
6,61	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2009	3ª	Espinho 38005	
6,61	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	3ª	Espinho 38005	
6,39	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	5ª	Espinho 38005	
6,39	ANDREIA CARVALHO	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	6ª	Espinho 38005	
6,34	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	7ª	Espinho 38005	
6,24	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	4ª	Espinho 38005	
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	
5,96	ANDREIA SILVA	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	09-01-2010	11ª	Espinho 38009	



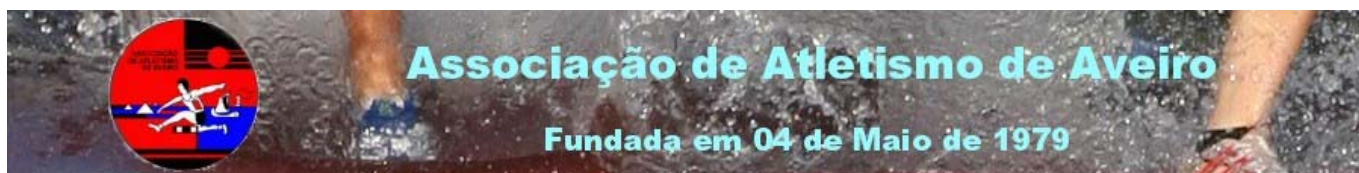


Femininos

Triatlo - Juvenis

Top 2 0 4,00

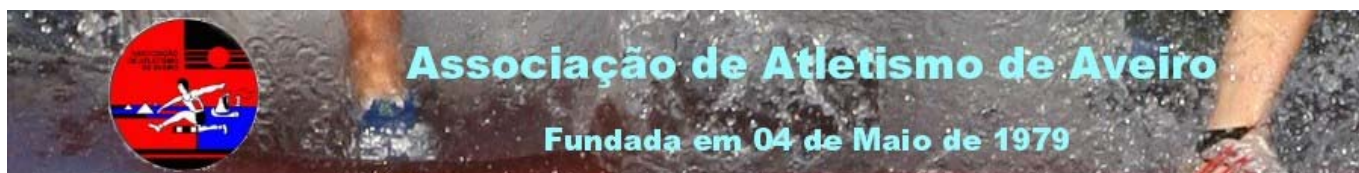
1572	FILIPA SILVA 1,42 10,12 7,21	94 JUV	Ass. Atletismo Aveiro	23-01-2010	5ª Espinho 38012
1485	STHEPHANY SIMÕES 1,30 9,84 6,99	94 JUV	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	2ª Espinho 38004
1473	FLÁVIA COSTA 1,34 10,73 8,66	94 JUV	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	26-12-2009	3ª Espinho 38004
1449	INÊS 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	



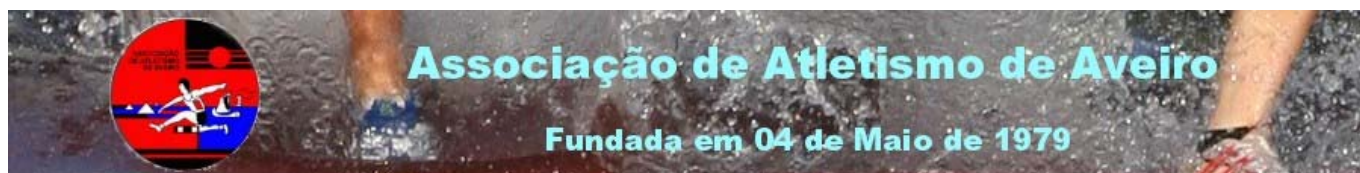


Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) P.Coberta

Femininos

Pentatlo (Jun/Sen)						Top	1	4	1	3,00
2846	CÁTIA SILVA	88 S23	Clube Futebol União de Lamas	27-12-2009	2ª	Espinho	38005			
	10,00 1,54 8,49 4,95 247,41									
2389	TÂNIA ANTÓNIO	87 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	3ª	Espinho	38005			
	10,59 1,36 8,40 4,50 250,38									
2245	ANA ABREU	88 S23	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	4ª	Espinho	38005			
	10,16 1,30 6,39 4,44 251,81									
2228	CATARINA SILVA	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	5ª	Espinho	38005			
	11,22 1,39 6,34 4,67 250,34									
2089	VERA LIMA	89 S23	Assoc. Desportiva Sanjoanense	27-12-2009	6ª	Espinho	38005			
	10,78 1,27 6,61 4,81 305,10									
1932	MARLENE BASTOS	92 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	7ª	Espinho	38005			
	10,94 1,33 6,61 4,67 325,43									
1702	ANA COSTA	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	27-12-2009	8ª	Espinho	38005			
	11,86 1,30 6,24 4,28 316,43									
1569	ANDREIA CARVALHO	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	9ª	Espinho	38005			
	10,88 1,21 6,39 3,95 336,87									
1477	NADIA SANTOS	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	10ª	Espinho	38005			
	12,65 1,24 6,85 3,95 318,92									
1413	PATRICIA MARQUES	89 S23	Juventude Atlético Mozelense	27-12-2009	11ª	Espinho	38005			
	12,66 1,27 6,42 3,75 322,01									



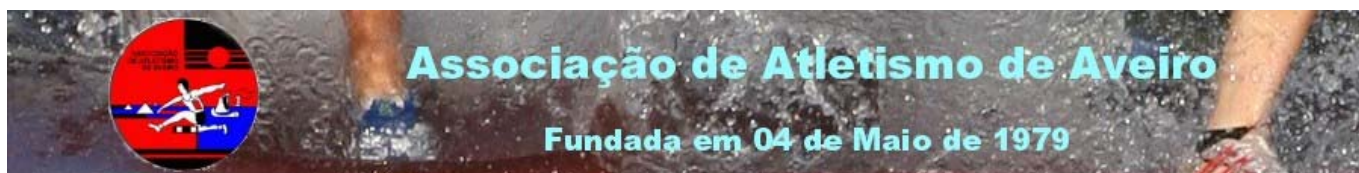


Femininos

Triatlo - Iniciados

Top 3 0 7,00

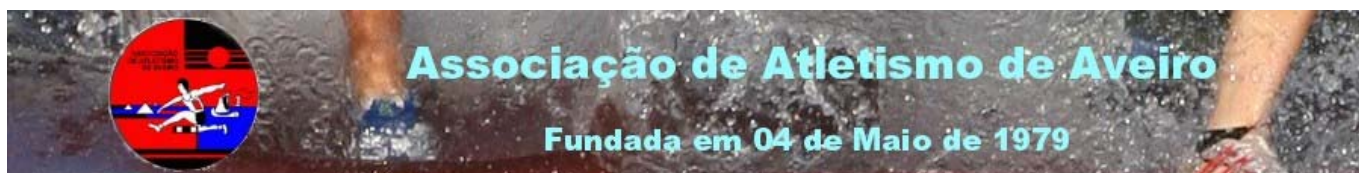
1584	FABIANA FERREIRA 4,48 10,33 9,68	95 INI	Ass. Atletismo Aveiro	06-02-2010	3ª Alpiarça 03007
1433	TERESA SARAMAGO 4,43 10,84 8,92	95 INI	A. C. Bunheirense	26-12-2009	2ª Espinho 38004
1399	CLAUDIA OLIVEIRA 4,42 10,29 6,95	95 INI	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	26-12-2009	3ª Espinho 38004
1148	ANA ISABEL 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						



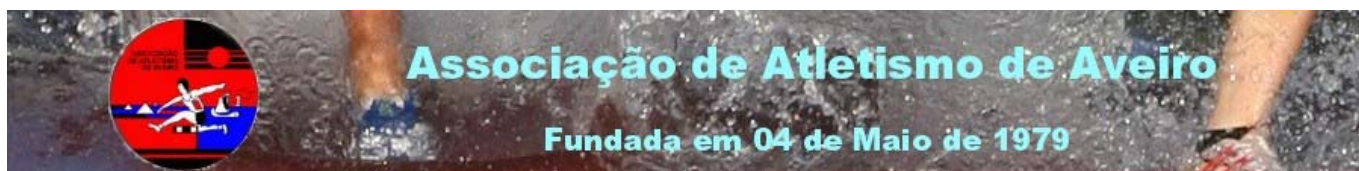


Femininos

4 x 200 Metros

Top 99 99,00

1 5 2,70	J A MOZELENSE	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	07-02-2010	2ª Espinho 03008	
	<i>Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991) / Nadia Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>					
1 5 3,70	G R E C A S	91 JUN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	24-01-2010	1ª Pombal 03005	
	<i>Cátia Coelho (1993) / Ana Almeida (1991) / Ana Costa (1991) / Sthephany Simoes (1994)</i>					
2 0 5,25	SERV SOC S J MADEIR	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	02-01-2010	1ª Espinho 38007	
	<i>Cátia Ferreira (1992) / Sónia Andrade (1989) / Susana Fonseca (1994) / Luisa Andrade (1990)</i>					
99 99	J A MOZELENSE	91 JUN	Juventude Atlético Mozelense	24-01-2010	9999ª Pombal 03005	DN
	<i>Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991) / Sara Pereira (1994) / Nadia Santos (1991)</i>					



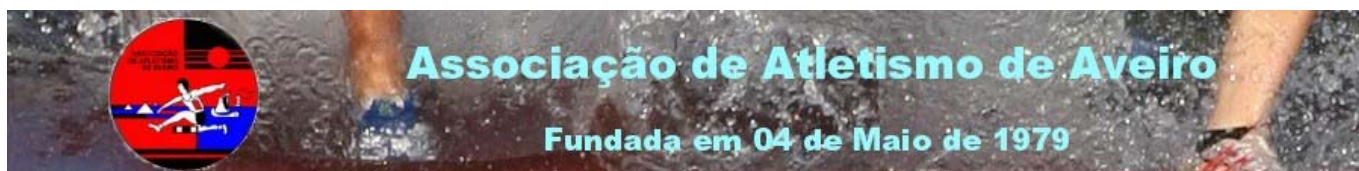


Femininos

4 x 400 Metros

Top 9 9 9 9,99

4 1 3,02	G R E C A S	84 SEN	Ass.Desp.Rec.Cult. Sto António	31-01-2010	2ª Espinho / Pombal 03006	<i>Ana Abreu (1988) / Ana Almeida (1991) / Isabel Sousa (1984) / Tania Antonio (1987)</i>
4 2 4,10	J A MOZELENSE	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	28-02-2010	2ª Espinho 03012	<i>Marlene Bastos (1992) / Marina Silva (1991) / Sara Pereira (1994) / Catarina Silva (1990)</i>
4 2 5,55	A D R E PALHAÇA	87 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	31-01-2010	3ª Espinho / Pombal 03006	<i>Liliana Barbosa (1987) / Ana Pinto (1991) / Flavia Costa (1994) / Catia Rodrigues (1992)</i>
4 3 0,25	J A MOZELENSE	68 SEN	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	4ª Espinho / Pombal 03006	<i>Antonieta Santos (1968) / Marina Silva (1991) / Nadia Santos (1991) / Catarina Silva (1990)</i>
4 3 1,63	SERV SOC S J MADEIR	89 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	28-02-2010	3ª Espinho 03012	<i>Catia Ferreira (1992) / Susana Fonseca (1994) / Luisa Andrade (1990) / Sonia Andrade (1989)</i>
4 3 7,70	SERV SOC S J MADEIR	90 S23	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	10-01-2010	2ª Espinho 38009	<i>Sónia Andrade (1989) / Cristina Silva (1994) / Cátia Ferreira (1992) / Luisa Andrade (1990)</i>
5 0 4,17	G D LOUROCOOP	72 SEN	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	6ª Espinho / Pombal 03006	<i>Soraia Tavares (1994) / Anabela Santos (1972) / Sara Santos (1994) / Carla Cabeça (1994)</i>
5 2 1,81	G D LOUROCOOP	94 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	10-01-2010	3ª Espinho 38009	<i>Andreia Coelho (1991) / Carla Cabeça (1994) / Sara Cristina Santos (1994) / Soraia Tavares (1994)</i>
9 9 9 9,99	N A CUCUJÃES	88 S23	Núcleo de Atletismo Cucujães	30-01-2010	9999ª Espinho / Pombal 03006 DQ	<i>Ana Lopes (1988) / Monica Silva (1992) / Monica Simoes (1989) / Ana Rodrigues (1992)</i>





Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) P.Coberta

Femininos

Estafeta Sueca

Top 2 4 8,91

2 4 8,91

J A MOZELENSE

68 VET

Juventude Atlético Mozelense

13-02-2010

1ª Espinho 38015

Antonieta Santos (1968) / Sara Pereira (1994) / Marlene Bastos (1992) / Cristiana Cardoso (1991)





Ranking 2010

Absoluto (até Seniores) P.Coberta

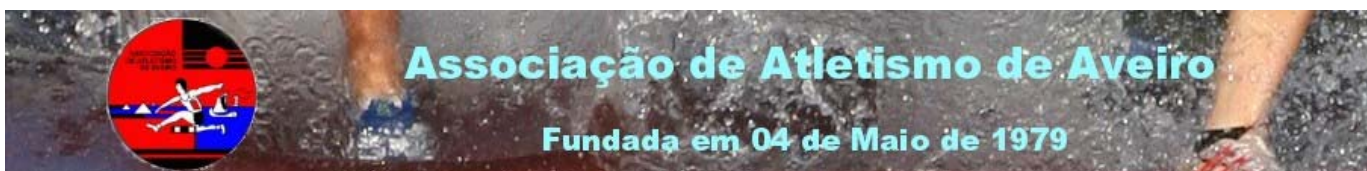
Femininos

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 4 4 1,40	SANDRA LEITÃO	75 SEN	Ass. Desp. Rec. Educ. Palhaça	27-02-2010	8ª	Espinho 03012		
1 6 0 6,74	MA ALICE FERNANDES	52 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	31-01-2010	2ª	Espinho / Pombal 03006		
1 6 2 6,27	SANDRA SILVA	75 SEN	Cl. Campismo S. João Madeira	27-02-2010	12ª	Espinho 03012	<	
1 6 4 8,84	ANDREIA COELHO	91 JUN	Grupo Desportivo Lourocoop	16-01-2010	3ª	Espinho 38011		
1 7 3 5,82	MA JOÃO BRITO	90 S23	Juventude Atlético Mozelense	31-01-2010	3ª	Espinho / Pombal 03006		
1 7 5 1,10	ANA ISABEL BASTOS	88 S23	Gr. Juvenil Pinheiro Bemposta	09-01-2010	2ª	Espinho 38009		
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 0 4 3,47	ANABELA SANTOS	72 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	16-01-2010	9ª	Espinho 38011		
2 1 0 3,75	NATÁLIA SANTOS	70 VET	Grupo Desportivo Lourocoop	16-01-2010	10ª	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	
9 9 9 9,99	CÁTIA FERREIRA	92 JUN	Serv Soc Trab Mun SJMadeira	16-01-2010	9999ª	Espinho 38011	---	

