



Comunicado de Resultados

DECATLO

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR🕒 15:00
HORA INÍCIO

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	6158
2	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	5993
3	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	5226
4	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	4679
5	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	4323
6	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	4115
7	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3887
8	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	3312
9	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3213
10	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	3129
11	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1798

HEPTATLO

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR🕒 15:15
HORA INÍCIO

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	3547
2	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	3199
3	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	3157
4	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	3126
5	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	3086
6	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	2846
7	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	2669
8	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	2265
9	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2133
10	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	1950
11	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	1730
12	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1512
13	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1431
14	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	1136



Comunicado de Resultados

60M

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA85%
HUMIDADE-2.9m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:50
INÍCIO15:51
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	736	Joana Wever	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	2	8.95
2	269	Tyara Silva	ANG	2010	Infantis	A C R DA MEALHADA	4	9.32
3	1094	Catarina Birne	POR	2009	Infantis	C F OS BELENENSES	3	9.37
4	738	Inês Lemos	POR	2009	Infantis	SPORTING C P	5	9.82

60M

2ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA85%
HUMIDADE-2.1m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:53
INÍCIO15:54
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	743	Catarina Chaves	POR	2009	Infantis	SPORTING C P	3	9.67
2	731	Sara Gonçalves	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	4	10.11
3	1416	Renata Enes	POR	2010	Infantis	C F OS BELENENSES	5	10.64

60M

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA85%
HUMIDADE-0.4m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:58
INÍCIO16:00
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	559	Martim Carvalho	POR	2009	Infantis	C F OS BELENENSES	3	8.82
2	1080	Gabriel Silva	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	4	10.14
3	730	David Aguiar	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	5	10.74

60M

2ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA85%
HUMIDADE-2.8m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR16:01
INÍCIO16:02
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	753	Luca Rodrigues	POR	2009	Infantis	SPORTING C P	4	8.19
2	1204	Salvador Buccimazza	POR	2009	Infantis	ASS AMIGOS ATL MAFRA	3	8.22
3	733	Gabriel Guliy	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	2	8.96
4	1101	Tiago Godinho	POR	2009	Infantis	SPORTING C P	5	9.04
5	729	Tiago Asseiceiro	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	6	9.10
6	1095	Semih Yildirim	TUR	2009	Infantis	C F OS BELENENSES	1	9.17



Comunicado de Resultados

80M

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA80%
HUMIDADE-2.3m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR16:15
INÍCIO16:17
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	3305	Joana Miguel	POR	2008	Iniciados	CASA BENFICA SEIXAL	4	12.10
2	1398	Laura Bastos	POR	2007	Iniciados	C F OS BELENENSES	5	12.47
3	1367	Renata Cristóvão	POR	2008	Iniciados	J O MONTE ABRAÃO	2	12.49
4	399	Isabela Santos	POR	2008	Iniciados	ASS JORGE PINA	3	17.50

80M

2ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

16° C
TEMPERATURA88%
HUMIDADE-0.8m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR16:18
INÍCIO16:20
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	3327	Sofia Machado	POR	2008	Iniciados	G C A DONAS	2	11.12
2	1260	Chiara Carrese	POR	2008	Iniciados	FUNDAÇÃO SALESIANOS	4	11.45
3	558	Carolina Ferreira	POR	2008	Iniciados	C F OS BELENENSES	3	11.51
4	306	Camila Custódio	POR	2007	Iniciados	ASS AMIGOS ATL MAFRA	5	11.92
5	384	Maria Palmela	POR	2008	Iniciados	FUNDAÇÃO SALESIANOS	6	11.93

80M

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA87%
HUMIDADE-1.7m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR16:45
INÍCIO16:47
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	557	Rodrigo Santos	POR	2008	Iniciados	C F OS BELENENSES	3	9.95
2	772	Tiago Rodrigues	POR	2007	Iniciados	SPORTING C P	4	10.38
3	398	Rodrigo Morgado	POR	2007	Iniciados	ASS JORGE PINA	2	15.66
	388	Frederico Ferreira	POR	2008	Iniciados	FUNDAÇÃO SALESIANOS	5	DNS

200M

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA86%
HUMIDADE-0.4m/s^(W)
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR17:23
INÍCIO17:25
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	648	Cláudia Cristóvão	POR	2005	Juvenis	J O MONTE ABRAÃO	4	26.21
2	1688	Sara Vieira	POR	2001	Sub-23	ASS AMIGOS ATL MAFRA	3	28.20
3	1684	Raquel Esteves	POR	2004	Juniores	ASS AMIGOS ATL MAFRA	5	28.41
4	279	Sara Alturas	POR	2005	Juvenis	A C R DA MEALHADA	6	29.16
5	2921	Rita Bandeira	POR	2004	Juniores	J O MONTE ABRAÃO	2	29.51



Comunicado de Resultados

200M **2ª SÉRIE F** 09 ABRIL 2022 **17° C** **86%** **-1.6m/s** **AR LIVRE** **17:27** **17:29**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1686	Carolina Dias	POR	2002	Sub-23	ASS AMIGOS ATL MAFRA	3	30.21
2	2976	Zaida Condessa	POR	1998	Seniores	J O MONTE ABRAÃO	2	32.28
3	3340	Clídia Coelho	POR	1966	F55	A NATUREZA ENSINA	4	32.51
4	2771	Beatriz Carvalho	POR	2003	Juniores	J O MONTE ABRAÃO	5	33.45

200M **1ª SÉRIE M** 09 ABRIL 2022 **17° C** **84%** **-1.8m/s** **AR LIVRE** **17:50** **17:52**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2566	Pedro Bernardo	POR	1989	Seniores	SPORTING C P	3	22.05
2	1751	Igor Oliveira	POR	2001	Sub-23	FUNDAÇÃO SALESIANOS	4	22.89
3	3000	Jociley Pereira	STP	2003	Juniores	J O MONTE ABRAÃO	5	23.22
4	278	Tomás Figueiras	POR	2006	Juvenis	A C R DA MEALHADA	6	23.67
5	2279	Fábio Quaresma	POR	2002	Sub-23	J O MONTE ABRAÃO	2	23.68
6	2287	Rui Pestana	POR	2002	Sub-23	J O MONTE ABRAÃO	1	24.06

200M **2ª SÉRIE M** 09 ABRIL 2022 **17° C** **84%** **-2.0m/s** **AR LIVRE** **17:54** **17:56**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1754	Martim Sousa	POR	2004	Juniores	FUNDAÇÃO SALESIANOS	4	24.05
2	1676	Ricardo Garcia	POR	1993	Seniores	A C R DA MEALHADA	3	24.06
3	3008	Kleitton Soares	CPV	1999	Seniores	C ATLETISMO SINTRA	2	24.62
4	281	Adair Bandeira	POR	2005	Juvenis	A C R DA MEALHADA	5	25.18
	3339	Daniel Pinto	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	6	DNS

200M **3ª SÉRIE M** 09 ABRIL 2022 **17° C** **85%** **-2.1m/s** **AR LIVRE** **18:01** **18:09**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2954	Milton Hassany	ANG	1990	Seniores	C ATLETISMO SINTRA	1	23.51
2	1206	André Correia	POR	2005	Juvenis	ASS AMIGOS ATL MAFRA	3	24.90
3	3210	Dorivaldo Calonga	STP	1998	Seniores	C ATLETISMO SINTRA	6	24.97
4	3221	Elder Veiga	CPV	1978	M40	C ATLETISMO SINTRA	4	25.62
5	1831	Emil Veloso	POR	1989	Seniores	C ATLETISMO SINTRA	5	25.92
6	3175	Fábio Carvalho	POR	2004	Juniores	J O MONTE ABRAÃO	2	26.83



Comunicado de Resultados

200M **4ª SÉRIE M** 09 ABRIL 2022 **17° C** **85%** **AR LIVRE** **18:10** **18:10**
TEMPERATURA HUMIDADE OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
	1131	Pedro Pereira	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	4	DNS
	1753	Diogo Cruz	POR	2004	Juniores	FUNDAÇÃO SALESIANOS	3	DNS

150M **1ª SÉRIE F** 10 ABRIL 2022 **14° C** **84%** **0.8m/s** **AR LIVRE** **09:44** **09:46**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	3327	Sofia Machado	POR	2008	Iniciados	G C A DONAS	4	20.54
2	491	Carolina Silva	POR	2007	Iniciados	C ATLETISMO SINTRA	3	21.64
3	3305	Joana Miguel	POR	2008	Iniciados	CASA BENFICA SEIXAL	2	22.27
4	1094	Catarina Birne	POR	2009	Infantis	C F OS BELENENSES	6	22.37
5	1241	Mafalda Lopes	POR	2007	Iniciados	SPORTING C P	1	23.35
6	1416	Renata Enes	POR	2010	Infantis	C F OS BELENENSES	5	24.82

150M **2ª SÉRIE F** 10 ABRIL 2022 **14° C** **84%** **1.0m/s** **AR LIVRE** **09:49** **09:51**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1260	Chiara Carrese	POR	2008	Iniciados	FUNDAÇÃO SALESIANOS	1	21.12
2	731	Sara Gonçalves	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	6	24.27
3	3313	Sofia Teixeira	POR	2010	Infantis	CASA BENFICA SEIXAL	5	24.54
4	1160	Diana Macedo	POR	2009	Infantis	S F R A AMADORA	2	24.80
5	399	Isabela Santos	POR	2008	Iniciados	ASS JORGE PINA	3	32.41
	743	Catarina Chaves	POR	2009	Infantis	SPORTING C P	4	DNS

150M **1ª SÉRIE M** 10 ABRIL 2022 **15° C** **83%** **1.8m/s** **AR LIVRE** **09:59** **10:01**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	3303	Diogo Teixeira	POR	2007	Iniciados	CASA BENFICA SEIXAL	5	18.91
2	772	Tiago Rodrigues	POR	2007	Iniciados	SPORTING C P	6	19.13
3	559	Martim Carvalho	POR	2009	Infantis	C F OS BELENENSES	4	21.41
	1190	Vasco Costa Lima	POR	2008	Iniciados	C F OS BELENENSES	3	DNS



Comunicado de Resultados

150M **2ª SÉRIE M** 10 ABRIL 2022 **15° C** **83%** **1.0m/s** **AR LIVRE** **10:03** **10:04**
TEMPERATURA HUMIDADE VENTO OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	733	Gabriel Guliy	POR	2010	Infantis	SPORTING C P	3	21.53
2	1242	Henrique Tamele	POR	2010	Infantis	C ATLETISMO SINTRA	5	23.97
3	398	Rodrigo Morgado	POR	2007	Iniciados	ASS JORGE PINA	4	30.74

600M **1ª SÉRIE M** 10 ABRIL 2022 **16° C** **80%** **AR LIVRE** **10:16** **10:19**
TEMPERATURA HUMIDADE OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	3309	Miguel Bastos	POR	2011	Benjamim B	CASA BENFICA SEIXAL	2:17.56
2	3304	Isaac Souza	POR	2014	Benjamim A	CASA BENFICA SEIXAL	2:23.50
	3312	Simão Mariano	POR	2016	Benjamim A	CASA BENFICA SEIXAL	DNS

400M CADEIRA DE RODAS **1ª SÉRIE M** 10 ABRIL 2022 **16° C** **79%** **AR LIVRE** **10:31** **10:33**
TEMPERATURA HUMIDADE OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	397	Mamudu Baldé	GBS	2005	ADAPTM	ASS JORGE PINA	3	54.40
2	3241	Rafael Neto	POR	2003	ADAPTM	ASS JORGE PINA	4	55.64

400M **1ª SÉRIE F** 10 ABRIL 2022 **17° C** **76%** **AR LIVRE** **10:45** **10:46**
TEMPERATURA HUMIDADE OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	830	Margarida Félix	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	3	1:02.19
2	1141	Raquel Ribeiro	POR	2006	Juvenis	S F R A AMADORA	4	1:04.65

400M **1ª SÉRIE M** 10 ABRIL 2022 **18° C** **73%** **AR LIVRE** **11:06** **11:08**
TEMPERATURA HUMIDADE OUTDOOR INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1819	Adíven Lopes	CPV	1996	Seniores	C ATLETISMO SINTRA	3	48.82
2	3339	Daniel Pinto	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	4	53.32
3	1751	Igor Oliveira	POR	2001	Sub-23	FUNDAÇÃO SALESIANOS	5	55.22
4	2887	Miguel Patrício	POR	2004	Juniores	S F R A AMADORA	2	58.12
	1753	Diogo Cruz	POR	2004	Juniores	FUNDAÇÃO SALESIANOS	6	DNS
	1150	Tiago Brito	POR	2006	Juvenis	S F R A AMADORA	1	DNS



Comunicado de Resultados

400M

2ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

18° C
TEMPERATURA 71%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR11:14
INÍCIO 11:17
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1182	André Macedo	POR	2006	Juvenis	S F R A AMADORA	2	1:00.22
2	1762	Amilton Silva	STP	2002	Sub-23	ASS JORGE PINA	4	1:01.67
3	1764	Gabriel Covas	POR	2003	Juniores	ASS JORGE PINA	5	1:06.31
4	1755	António Pais	POR	1968	M50	ASS JORGE PINA	3	1:25.67

800M

1ª SÉRIE F

10 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA 77%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR11:56
INÍCIO 11:59
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	495	Carolina Lopes	POR	2006	Juvenis	C ATLETISMO SINTRA	2:50.17

1500M

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

18° C
TEMPERATURA 69%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR12:18
INÍCIO 12:25
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	3157	Ricardo Paixão	POR	1986	M35	VITÓRIA F C	1	4:06.48
2	1139	David Leitão	POR	2006	Juvenis	S F R A AMADORA	2	4:26.34
3	2301	Tomás Morais	POR	1995	Seniores	J O MONTE ABRAÃO	5	4:28.50
4	2310	Luís Botelho	POR	1978	M40	J O MONTE ABRAÃO	4	5:00.38
5	3341	Diogo Azevedo	POR	1979	M40	CASA BENFICA SEIXAL	7	5:18.79
	1140	Pedro Teixeira	POR	2006	Juvenis	S F R A AMADORA	3	DNS
	2299	Gelson Gonçalves	CPV	1996	Seniores	J O MONTE ABRAÃO	6	DNS

100 METROS (DEC1)

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA 84%
HUMIDADE-1.5m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:04
INÍCIO 15:05
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	6	11.67	717
2	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	5	11.93	665
3	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	4	12.57	543
4	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	2	13.17	468
5	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	3	15.92	332



Comunicado de Resultados

100 METROS (DEC1)

2ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA84%
HUMIDADE-2.3m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:07
INÍCIO15:08
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	4	11.90	671
2	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	6	12.36	582
3	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	1	12.56	545
4	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	3	12.98	471
5	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2	13.35	410
6	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	5	13.62	368

400 METROS (DEC5)

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA84%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR18:40
INÍCIO18:44
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3	58.98	449
2	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	5	1:00.05	411
3	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2	1:03.18	311
4	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	4	1:04.12	350
5	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	6	1:13.68	339

400 METROS (DEC5)

2ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

13° C
TEMPERATURA89%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR19:12
HORA INÍCIO

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	6	51.36	753
2	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	3	54.10	635
3	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	1	56.69	533
4	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	2	58.27	474
5	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	4	58.72	458
6	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	5	59.34	436



Comunicado de Resultados

COMPRIMENTO (DEC2)

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR16:12
INÍCIO16:18
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Vento	Marca	Pontos
1	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	3,8	6.37	668
2	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	3,5	6.16	621
3	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	4,9	6.13	615
4	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	5,9	5.97	580
5	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	1,7	5.93	571
6	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3,3	5.50	481
7	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	1,5	5.33	447
8	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1,5	5.02	384
9	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	4,0	4.68	348
10	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2,7	4.66	319
11	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	2,5	3.96	419

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3104	João Oliveira	X	6.37 3,8	X
2	3333	Alexandre Gameiro	5.75 4,2	5.87 2,5	6.16 3,5
3	3335	Leandro Matos	5.92 3,2	6.13 4,9	6.10 2,5
4	3328	Guilherme Tavares	5.97 5,9	X	5.78 2,9
5	3342	Nicolas Silva	5.90 4,5	5.75 3,6	5.93 1,7
6	810	Guilherme Santos	5.50 3,3	X	X
7	1108	Celio Quaresma	5.33 1,5	5.22 3,3	4.82 2,9
8	785	Hugo Tomaz	4.65 1,5	5.02 1,5	5.00 2,1
9	2060	Gonçalo Ferraz	4.59 3,2	4.68 4,0	4.61 2,1
10	1270	Mateus Borges	4.42 3,3	4.39 3,0	4.66 2,7
11	3332	Paulo Constantino	3.96 2,5	3.83 1,3	X



Comunicado de Resultados

PESO 7,26KG (DEC3)

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR17:01
INÍCIO17:02
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	12.91	662
2	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	11.38	569
3	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	8.26	400
4	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	7.60	343
5	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	6.77	402

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3104	João Oliveira	11.80	12.91	11.99
2	3333	Alexandre Gameiro	10.96	11.38	10.83
3	2060	Gonçalo Ferraz	8.26	8.19	8.26
4	3342	Nicolas Silva	7.18	7.60	7.19
5	3332	Paulo Constantino	6.33	6.41	6.77

PESO 6KG (DEC3)

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR17:04
INÍCIO17:04
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	9.25	441

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3335	Leandro Matos	X	8.64	9.25

PESO 5KG (DEC3)

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR17:04
INÍCIO17:05
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	9.71	468
2	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	9.50	456
3	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	9.24	440
4	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	7.29	324
5	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	6.30	266

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	810	Guilherme Santos	9.26	9.25	9.71
2	1108	Celio Quaresma	9.50	9.43	9.09
3	3328	Guilherme Tavares	X	7.63	9.24
4	785	Hugo Tomaz	X	7.29	7.15
5	1270	Mateus Borges	6.30	6.18	X



Comunicado de Resultados

ALTURA (DEC4)

1ª SÉRIE M

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR18:23
INÍCIO19:08
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	1.95	758
2	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	1.86	679
3	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	1.77	602
4	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	1.74	577
5	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	1.65	504
6	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1.53	411
6	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	1.53	411
8	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1.50	389
9	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	1.47	389
9	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1.47	367
	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	Final	

Posição	Dorsal	Nome	1.38	1.41	1.44	1.47	1.50	1.53	1.56	1.59	1.62	1.65	1.68	1.71	1.74	1.77	1.80	1.83	1.86	1.89	1.92	1.95	1.98	2.01	2.04	2.07	2.10
1	3104	João Oliveira	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	O	-	O	-	O	O	O	O	O	XX-			
2	3335	Leandro Matos	-	-	-	-	-	O	-	O	-	O	XO	O	XO	XXO	XO	XO	XXX								
3	3328	Guilherme Tavares	-	-	-	-	-	-	O	O	O	O	O	XO	XXO	XXX											
4	3333	Alexandre Gameiro	-	-	-	-	O	XO	-	O	-	XXO	O	O	XO	XXX											
5	3342	Nicolas Silva	-	O	-	O	-	XO	O	XO	O	O	XXX														
6	810	Guilherme Santos	O	-	O	O	XO	O	XXX																		
6	1108	Celio Quaresma	O	-	-	-	O	XO	XXX																		
8	785	Hugo Tomaz	O	O	O	XO	O	XXX																			
9	1270	Mateus Borges	O	O	XO	XO	XXX																				
9	2060	Gonçalo Ferraz	O	O	O	XO	XXX																				
Final	3332	Paulo Constantino	X-																								

100 BAR (0,91) (DEC6)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

13° C
TEMPERATURA89%
HUMIDADE1.4m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR09:01
INÍCIO09:09
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	4	17.41	582
2	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	1	18.52	475
3	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3	20.82	287
4	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2	21.71	227
	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	5	DNS	



Comunicado de Resultados

100 BAR (1,00) (DEC6)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

13° C
TEMPERATURA89%
HUMIDADE1.2m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR09:07
INÍCIO09:09
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	3	18.21	504

110 BAR (1,06) (DEC6)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

13° C
TEMPERATURA89%
HUMIDADE1.8m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR09:19
INÍCIO09:21
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	3	15.97	736
2	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	5	16.96	628
3	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	4	17.12	612
4	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	1	23.03	161
	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	2	DNF	

DARDO 800 G (DEC9)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR12:37
HORA INÍCIO

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	49.34	579
2	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	46.07	531
3	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	42.19	474
4	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	29.29	289
5	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	27.49	269
6	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	25.08	349

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3104	João Oliveira	46.29	49.34	49.31
2	3335	Leandro Matos	42.49	44.19	46.07
3	3333	Alexandre Gameiro	37.03	42.19	36.39
4	3342	Nicolas Silva	28.96	29.16	29.29
5	2060	Gonçalo Ferraz	25.37	27.49	27.43
6	3332	Paulo Constantino	25.08	24.54	X



Comunicado de Resultados

1500 METROS (DEC10)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

18° C
TEMPERATURA 68%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR13:00
INÍCIO 13:08
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	4	5:03.13	542
2	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	2	5:08.15	514
3	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	0	5:19.94	465
4	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	1	5:21.74	441
5	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	0	5:29.40	402
6	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3	5:40.99	347

1500 METROS (DEC10)

2ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

18° C
TEMPERATURA 68%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR13:43
INÍCIO 13:50
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	3	5:07.20	519
2	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	2	5:09.46	506
3	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	1	5:23.23	433
4	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	6	6:04.72	537

DISCO 2KG (DEC7)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR10:23
INÍCIO 10:27
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	32.72	518
2	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	30.14	467
3	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	22.05	317
4	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	20.47	281
5	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	20.42	322

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3333	Alexandre Gameiro	31.52	32.72	X
2	3104	João Oliveira	X	X	30.14
3	2060	Gonçalo Ferraz	19.85	22.05	19.49
4	3342	Nicolas Silva	X	19.19	20.47
5	3332	Paulo Constantino	19.65	20.42	19.26

DISCO 1,75KG (DEC7)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR10:26
INÍCIO 10:31
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	27.35	413

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3335	Leandro Matos	27.35	X	X



Comunicado de Resultados

DISCO 1,5KG (DEC7)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR10:27
INÍCIO10:29
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	26.86	403
2	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	24.24	352
3	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	20.74	286
4	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	19.33	259

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	1108	Celio Quaresma	X	26.86	26.74
2	3328	Guilherme Tavares	18.59	21.94	24.24
3	785	Hugo Tomaz	18.71	20.74	X
4	810	Guilherme Santos	19.33	18.95	X

DARDO 700 G (DEC9)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR12:35
INÍCIO12:45
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	37.51	406
2	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	34.56	364
3	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	33.03	342
4	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	16.73	118
	1270	Mateus Borges	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	DNS	

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	810	Guilherme Santos	37.51	34.72	X
2	1108	Celio Quaresma	27.41	34.25	34.56
3	3328	Guilherme Tavares	33.03	26.44	28.37
4	785	Hugo Tomaz	X	16.37	16.73



Comunicado de Resultados

VARA (DEC8)

1ª SÉRIE M

10 ABRIL 2022

17° C 77%
TEMPERATURA HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR13:02 13:06
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3333	Alexandre Gameiro	POR	1992	Seniores	CASA POVO ALCANENA	4.00	617
2	3104	João Oliveira	POR	2002	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	3.50	482
3	3335	Leandro Matos	POR	2003	Juniores	CASA POVO ALCANENA	3.20	406
4	1108	Celio Quaresma	STP	2006	Juvenis	SPORTING C P	3.10	381
5	3328	Guilherme Tavares	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	2.60	264
6	785	Hugo Tomaz	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2.60	264
7	3332	Paulo Constantino	POR	1964	M55	CASA POVO ALCANENA	2.50	429
8	810	Guilherme Santos	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2.30	197
9	3342	Nicolas Silva	POR	1997	Seniores	C REC DO PENTEADO	2.10	159
10	2060	Gonçalo Ferraz	POR	1983	M35	C F OS BELENENSES	2.00	145

Posição	Dorsal	Nome	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	2.60	2.70	2.80	2.90	3.00	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40
1	3333	Alexandre Gameiro	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	O	-	-	-	-	O	O	O	-	XXO	-	-	XXX	
2	3104	João Oliveira	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	O	-	-	O	-	-	-	-	-	-	-	
3	3335	Leandro Matos	-	-	-	-	-	-	O	-	-	-	XO	-	O	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	1108	Celio Quaresma	-	-	-	-	-	-	O	O	XO	-	XXO	O	XXX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	3328	Guilherme Tavares	-	-	O	O	O	XXO	O	XXX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6	785	Hugo Tomaz	-	-	-	XO	O	O	XO	XXX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	3332	Paulo Constantino	-	-	O	O	O	XO	XXX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	810	Guilherme Santos	O	O	XO	XXO	XXX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9	3342	Nicolas Silva	O	O	-	XXX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
10	2060	Gonçalo Ferraz	XO	-	XXX	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

100 BAR (0,84) (HEP1)

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C 84%
TEMPERATURA HUMIDADE-0.9m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:28 15:29
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	3	25.79	0

100 BAR (0,76) (HEP1)

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C 84%
TEMPERATURA HUMIDADE-1.4m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:33 15:35
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	4	16.86	612
2	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	3	17.89	500
3	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	2	18.03	485
4	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	5	20.33	275



Comunicado de Resultados

100 BAR (0,76) (HEP1)

2ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C 84%
TEMPERATURA HUMIDADE
-1.7m/s
VENTO

AR LIVRE
OUTDOOR

15:37 15:38
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	4	17.74	516
2	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2	20.00	302
3	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	3	20.88	233
4	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	5	23.10	96

100 BAR (0,76) (HEP1)

3ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C 85%
TEMPERATURA HUMIDADE
-3.0m/s
VENTO

AR LIVRE
OUTDOOR

15:41 15:42
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	6	17.41	551
2	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	5	18.93	397
3	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	2	19.89	311
4	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	3	22.68	118
5	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	4	23.35	84

200 METROS (HEP4)

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C 85%
TEMPERATURA HUMIDADE
0.0m/s
VENTO

AR LIVRE
OUTDOOR

18:11 18:13
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	5	28.41	599
2	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	4	32.61	315
3	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	3	33.29	277
4	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	2	34.00	445

200 METROS (HEP4)

2ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C 85%
TEMPERATURA HUMIDADE
-1.0m/s
VENTO

AR LIVRE
OUTDOOR

18:14 18:16
INÍCIO FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	5	26.84	725
2	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	4	28.37	602
3	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	6	29.73	501
4	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	2	30.29	462
5	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3	31.07	410



Comunicado de Resultados

200 METROS (HEP4)

3ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA84%
HUMIDADE-1.0m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR18:18
INÍCIO18:20
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	Pontos
1	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	3	27.47	673
2	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	2	27.84	643
3	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	4	28.36	603
4	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	5	30.85	424
5	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	6	32.93	297

ALTURA (HEP2)

2ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR17:15
INÍCIO17:15
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	1.25	566

Posição	Dorsal	Nome	1.16	1.19	1.22	1.25	1.28
1	3334	Sandra Constantino	O	O	XO	XO	XXX



Comunicado de Resultados

ALTURA (HEP2)

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR17:15
INÍCIO17:20
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	1.52	644
2	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	1.40	512
3	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	1.34	449
4	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	1.31	419
4	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	1.31	419
6	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	1.28	389
7	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	1.25	359
8	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	1.22	331
9	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	1.16	266
9	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	1.16	266
	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	NM	
	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	NM	
	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	NM	

Posição	Dorsal	Nome	1.16	1.19	1.22	1.25	1.28	1.31	1.34	1.37	1.40	1.43	1.46	1.49	1.52	1.55
1	814	Anastácia Gula	-	-	-	-	-	O	O	O	O	O	O	O	XO	XXX
2	3338	Maria Heloísa Santos	-	-	-	O	XO	O	O	XO	XO	XXX				
3	828	Marta Semblano	-	O	-	XO	O	O	XO	XXX						
4	1138	Lwena Cardoso	-	O	O	-	O	O	XXX							
4	3231	Liliana Jordão	O	O	O	XO	O	XXO	XXX							
6	3115	Ana Rita Pires	O	O	XO	O	XO	XXX								
7	3344	Alzira Gomes	O	XXO	XXO	O	XXX									
8	3329	Carolina Robalo	O	O	O	XXX										
9	1232	Leonor Dias	O	XXX												
9	1267	Diana Ribeiro	O	XXX												
NM	3331	Juliana Oliveira	XXX													
NM	788	Francisca Loreto	XXX													
NM	792	Matilde Garcia	XXX													



Comunicado de Resultados

PESO 3KG (HEP3)

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR18:01
INÍCIO18:10
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	8.68	443
2	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	8.38	424
3	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	8.35	422
4	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	8.25	416
5	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	7.86	390
6	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	7.00	335
7	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	6.70	316
8	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	6.40	297
9	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	6.18	283
10	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	6.13	280
11	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	6.06	275
12	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	5.82	260
13	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	5.05	211

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3344	Alzira Gomes	8.12	7.02	8.68
2	814	Anastácia Gula	8.38	8.18	8.30
3	1232	Leonor Dias	X	6.98	8.35
4	1138	Lwena Cardoso	7.60	8.25	8.12
5	3338	Maria Heloísa Santos	7.52	7.86	7.20
6	3231	Liliana Jordão	6.63	7.00	X
7	3329	Carolina Robalo	5.73	6.70	5.81
8	828	Marta Semblano	6.40	5.88	5.73
9	788	Francisca Loreto	6.06	6.03	6.18
10	3331	Juliana Oliveira	5.76	5.87	6.13
11	1267	Diana Ribeiro	6.06	5.98	X
12	3115	Ana Rita Pires	5.63	5.82	5.50
13	792	Matilde Garcia	X	5.05	X

PESO 4KG (HEP3)

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR18:01
INÍCIO18:10
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	6.86	412

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3334	Sandra Constantino	5.95	6.86	5.96



Comunicado de Resultados

DARDO 600 G (HEP6)

1ª SÉRIE F

09 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR20:19
INÍCIO20:19
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	15.20	270

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	3334	Sandra Constantino	11.71	12.88	15.20

800 METROS (HEP7)

1ª SÉRIE F

10 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA70%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR11:31
HORA INÍCIO

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	2:53.25	430
2	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	2:56.89	395
3	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3:07.88	295
4	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	3:09.01	286
5	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	3:13.63	249
6	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	3:22.47	185
7	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	3:46.52	56

800 METROS (HEP7)

2ª SÉRIE F

10 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA70%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR11:43
HORA INÍCIO

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	2:32.53	662
2	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	2:36.79	610
3	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	2:37.01	608
4	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	2:41.01	561
5	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	2:42.79	541
6	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	2:58.28	381
7	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	2:58.97	536



Comunicado de Resultados

COMPRIMENTO (HEP5)

1ª SÉRIE F

10 ABRIL 2022

AR LIVRE
OUTDOOR10:05
INÍCIO10:26
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Vento	Marca	Pontos
1	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	-1,2	4.82	511
2	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	-2,0	4.73	487
3	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	-0,9	4.46	418
4	3334	Sandra Constantino	POR	1974	F45	CASA POVO ALCANENA	-2,1	4.43	617
5	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	-1,4	4.21	357
6	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	-0,9	4.15	343
7	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	-0,8	4.02	310
8	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	-0,5	3.90	285
9	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	-1,0	3.89	283
10	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	-1,9	3.87	279
11	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	-2,2	3.77	257
12	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	-2,0	3.51	202
13	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	-1,1	3.39	178
14	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	-1,7	3.33	167

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	1138	Lwena Cardoso	4.75 -1,0	4.63 -0,8	4.82 -1,2
2	814	Anastácia Gula	X	4.73 -2,0	4.71 -1,6
3	3338	Maria Heloísa Santos	4.39 -0,6	4.46 -0,9	4.22 -0,6
4	3334	Sandra Constantino	4.03 -0,5	4.20 -0,4	4.43 -2,1
5	828	Marta Semblano	4.03 -1,2	X	4.21 -1,4
6	3115	Ana Rita Pires	4.15 -0,9	4.13 -1,4	3.96 -0,9
7	3344	Alzira Gomes	4.02 -0,8	3.69 -0,5	3.83 -1,9
8	1267	Diana Ribeiro	3.79 -1,0	3.90 -0,5	3.55 -1,3
9	1232	Leonor Dias	3.84 -1,3	3.89 -1,0	3.67 -2,3
10	3231	Liliana Jordão	3.60 -1,4	3.87 -1,9	3.83 -1,1
11	792	Matilde Garcia	3.72 -1,4	3.72 -1,0	3.77 -2,2
12	3329	Carolina Robalo	3.51 -2,0	3.46 -0,1	3.49 -1,4
13	788	Francisca Loreto	3.39 -1,1	3.28 -1,1	X
14	3331	Juliana Oliveira	3.11 -0,6	3.33 -1,7	3.30 -1,3



Comunicado de Resultados

DARDO 500 G (HEP6)

1ª SÉRIE F

10 ABRIL 2022

17° C
TEMPERATURA70%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR11:02
INÍCIO11:02
FIM

Posição	Dorsal	Nome	País	Ano	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	788	Francisca Loreto	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	19.61	282
2	1232	Leonor Dias	POR	2005	Juvenis	Individual - Lisboa	19.51	280
3	814	Anastácia Gula	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	18.23	256
4	3231	Liliana Jordão	POR	2005	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	17.68	246
5	828	Marta Semblano	POR	2005	Juvenis	SPORTING C P	14.59	189
6	1267	Diana Ribeiro	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	13.97	178
7	3344	Alzira Gomes	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	12.94	159
8	3338	Maria Heloísa Santos	POR	2005	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	11.14	127
9	3329	Carolina Robalo	POR	2006	Juvenis	G C A DONAS	10.77	120
10	3331	Juliana Oliveira	POR	2005	Juvenis	G C A DONAS	9.96	105
11	1138	Lwena Cardoso	POR	2005	Juvenis	S F R A AMADORA	9.47	97
12	792	Matilde Garcia	POR	2006	Juvenis	SPORTING C P	8.73	83
13	3115	Ana Rita Pires	POR	2005	Juvenis	MONTE KAPA	7.72	66

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3
1	788	Francisca Loreto	19.61	16.00	X
2	1232	Leonor Dias	X	8.86	19.51
3	814	Anastácia Gula	18.23	18.18	17.19
4	3231	Liliana Jordão	16.24	16.20	17.68
5	828	Marta Semblano	14.59	5.09	12.20
6	1267	Diana Ribeiro	12.36	10.04	13.97
7	3344	Alzira Gomes	12.30	X	12.94
8	3338	Maria Heloísa Santos	9.26	11.14	9.22
9	3329	Carolina Robalo	10.77	X	X
10	3331	Juliana Oliveira	X	9.96	9.30
11	1138	Lwena Cardoso	9.47	X	X
12	792	Matilde Garcia	8.50	8.73	X
13	3115	Ana Rita Pires	7.72	3.96	4.69



CLASSIFICAÇÕES

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS - AAL

DECATLO (V35 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	2060	Gonçalo Ferraz	POR	M35	C F OS BELENENSES	3312

DECATLO (JUVENIS MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	1108	Celio Quaresma	STP	Juvenis	SPORTING C P	4323
2	810	Guilherme Santos	POR	Juvenis	SPORTING C P	3887
3	785	Hugo Tomaz	POR	Juvenis	SPORTING C P	3213
4	1270	Mateus Borges	POR	Juvenis	SPORTING C P	1798

HEPTATLO (JUVENIS FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	814	Anastácia Gula	POR	Juvenis	SPORTING C P	3547
2	1138	Lwena Cardoso	POR	Juvenis	S F R A AMADORA	3199
3	1232	Leonor Dias	POR	Juvenis	Individual - Lisboa	3086
4	828	Marta Semblano	POR	Juvenis	SPORTING C P	2669
5	1267	Diana Ribeiro	POR	Juvenis	SPORTING C P	2133
6	792	Matilde Garcia	POR	Juvenis	SPORTING C P	1512
7	788	Francisca Loreto	POR	Juvenis	SPORTING C P	1431



CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS - AsAs

DECATLO (SUB-23 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	3104	João Oliveira	POR	Sub-23	N D JUV LARANJEIRO	6158

DECATLO (SENIORES MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	3342	Nicolas Silva	POR	Seniores	C REC DO PENTEADO	4115

HEPTATLO (JUVENIS FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	3344	Alzira Gomes	POR	Juvenis	MONTE KAPA	3157
2	3338	Maria Heloísa Santos	POR	Juvenis	C D R RIBEIRINHO	3126
3	3115	Ana Rita Pires	POR	Juvenis	MONTE KAPA	2265
4	3231	Liliana Jordão	POR	Juvenis	N D JUV LARANJEIRO	1730



Comunicado de Resultados

CAMPEONATO REGIONAL DE PROVAS COMBINADAS - AAS

DECATLO (V55 MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	3332	Paulo Constantino	POR	M55	CASA POVO ALCANENA	3129

DECATLO (JUNIORES MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	3335	Leandro Matos	POR	Juniores	CASA POVO ALCANENA	5226

DECATLO (SENIORES MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	3333	Alexandre Gameiro	POR	Seniores	CASA POVO ALCANENA	5993

HEPTATLO (V45 FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca
1	3334	Sandra Constantino	POR	F45	CASA POVO ALCANENA	2846



Comunicado de Resultados

Participações por Clubes

Equipa	Nome	Associação	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
AAM	Ass Amigos Atl Mafra	Lisboa	6	6	2	2	4	4
ACRM	A C R Da Mealhada	Lisboa	5	5	3	3	2	2
AFS	Fundação Salesianos	Lisboa	9	6	6	4	3	2
AJPINA	Ass Jorge Pina	Lisboa	9	7	7	6	2	1
ANE	A Natureza Ensina	Setúbal	1	1	0	0	1	1
CASINTRA	C Atletismo Sintra	Lisboa	9	9	7	7	2	2
CBSEIXAL	Casa Benfica Seixal	Setúbal	8	7	5	5	3	2
CDRR	C D R Ribeirinho	Setúbal	8	1	0	0	8	1
CFB	C F Os Belenenses	Lisboa	22	9	16	5	6	4
CPA-S	Casa Povo Alcanena	Santarém	42	4	33	3	9	1
CRDP	C Rec Do Penteado	Setúbal	11	1	11	1	0	0
GCAD	G C A Donas	C.Branco	29	4	11	1	18	3
JOMA	J O Monte Abraão	Lisboa	12	12	7	7	5	5
MKED	Monte Kapa	Setúbal	16	2	0	0	16	2
NDJL-ST	N D Juv Laranjeiro	Setúbal	21	3	13	2	8	1
SCP	Sporting C P	Lisboa	99	23	51	12	48	11
SFRAA	S F R A Amadora	Lisboa	16	9	6	6	10	3
VFC	Vitória F C	Setúbal	1	1	1	1	0	0
IND-LX	Individual - Lisboa	Lisboa	8	1	0	0	8	1
Total			332	111	179	65	153	46

Participações por Escalão

Escalão	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
Benjamim A	2	2	2	2	0	0
Benjamim B	1	1	1	1	0	0
Infantis	25	19	12	10	13	9
Iniciados	23	17	8	6	15	11
Juvenis	171	32	62	14	109	18
Juniores	21	10	18	7	3	3
Sub-23	18	7	16	5	2	2
Seniores	32	12	31	11	1	1
V35	12	2	12	2	0	0
V40	3	3	3	3	0	0
V45	8	1	0	0	8	1
V50	1	1	1	1	0	0
V55	12	2	11	1	1	1
Total	332	111	179	65	153	46