



# Campeonato Regional de Clubes de Inverno

FPA COMPETIÇÕES

CMACS - SEIXAL - (21/12/2024 - 21/12/2024)

Vara - M - JUV, JUN, Sub23, SEN, VETtodos | SUB-18 a MASTER - M | Dia 0

## Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	2.20	2.35	2.50	2.65	3.15	3.25
1	Tiago Silva (X)	1994	SEN		A C R SRA DESTERRO	3.15	-	-	-	-	XO	XXX
2	Rafael Cardoso	2009	SUB-18		A A CHARN CAPARICA	2.50	XO	O	O	XXX		
3	Nicolas Silva	1997	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	2.35	O	O	XXX			
NM	Rúben Barros	2007	SUB-20		NÚCLEO SCP ALMADA	SM	XXX					

Vara - F - JUV, JUN, Sub23, SEN, VETtodos | SUB-18 a MASTER - F | Dia 0

Comprimento - F - INIC - Extra | SUB-16 - F | Dia 3

## Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento	5	Vento	6	Vento
1	Lara Simões	2010	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	5.32	X	-	5.29	1.30	X	-	5.14	1.50	5.32	1.20	3.40	1.10
2	Daniela Gorgueira	2010	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	4.81	4.81	2.60	4.72	1.90	4.42	0.50	4.57	0.0	4.63	0.0	-	-
3	Inês Teixeira	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	4.62	4.40	2.00	4.09	2.60	4.62	0.80	X	-	4.38	1.90	4.42	2.20
4	Alícia Filipe	2011	SUB-16		G DESP CAVADAS	4.55	4.42	1.10	4.35	2.50	4.55	0.0	4.53	0.70	-	-	-	-
5	Lukénia Pascoal	2010	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	4.36	4.09	0.40	4.25	2.20	4.01	1.00	4.35	0.0	4.36	1.90	4.11	0.10
6	Irish Lobo	2010	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	4.30	4.30	1.70	4.25	1.30	4.15	2.80	4.23	1.30	4.14	1.90	4.22	2.30
7	Madalena Pilar	2011	SUB-16		QUINTAJENSE F C	4.07	4.01	1.80	4.07	3.00	X	-	X	-	3.64	0.10	3.65	1.10
8	Ariana Peixeiro	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	4.00	3.96	1.70	4.00	0.0	3.77	1.40	3.85	1.30	3.80	1.10	3.81	1.90
9	Carolina Lopes	2010	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	3.81	3.81	0.70	X	-	3.76	4.40						
10	Inês Afonso	2011	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	3.81	3.81	1.70	X	-	3.45	0.80						
11	Salley Salvador	2011	SUB-16		JUVENTUDE NAVEGANTE	3.74	3.74	2.30	X	-	X	-						
12	Luana Espírito Santo	2010	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	3.63	3.63	2.10	3.42	2.10	3.59	1.40						
13	Gabriela Baptista	2010	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	3.51	3.32	2.10	3.51	1.50	3.41	2.40						
14	Inês Ganço	2010	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	3.51	X	-	X	-	3.51	2.20						
15	Beatriz Correia	2011	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	3.08	3.05	2.70	2.81	1.90	3.08	0.20						
DNS	Catarina Pinto	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	x	0.0											
DNS	Maria Marques	2011	SUB-16		QUINTAJENSE F C	x	0.0											
DNS	Mel Osório	2011	SUB-16		QUINTAJENSE F C	x	0.0											

Altura - M - INIC - Extra | SUB-16 - M | Dia 3

## Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1.25	1.28	1.31	1.34	1.37	1.41
1	Vasco Rosa	2011	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	1.37	O	XO	XO	O	XXO	XXX

60 Barreiras (0.65) - F - INF - Extra | SUB-14 - F | Dia 3

## Série 1 v = +2.0 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Matilde De Jesus	2013	SUB-14		CASA BENFICA SEIXAL	13.97
2	Ariana Cruz	2013	SUB-14		MONTE KAPA	14.50

## Série 2 v = +1.5 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Constança Carrapiço	2013	SUB-14		QUINTAJENSE F C	11.66
2	Madalena Morgado	2013	SUB-14		CLUBE PEDRO PESSOA	14.15
3	Ribiane Sambú	2013	SUB-14		MONTE KAPA	19.23



**60 Barreiras (0.65) - M - INF - Extra | SUB-14 - M | Dia 3****Série 1 v = +2.7 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Yanni Flohr	2012	SUB-14		QUINTAJENSE F C	11.16

**60 Barreiras (0.84) - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3****Série 1 v = +1.1 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Raquel Conceição	2005	SUB-23		A A CHARN CAPARICA	9.98
2	Letícia Cruz	2004	SUB-23	CPV	G R QUINTA DA LOMBA	10.29
3	Madalena Aurélio	2008	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	11.15
4	Joana Rosa	2007	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	11.84
5	Leonor Esteves (X)	2008	SUB-18		QUINTAJENSE F C	12.68
6	Andreia Quadé	2003	SUB-23		ESCOLA MOITA TEJO	13.18

**60 Barreiras (1.06) - M | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3****Série 1 v = +1.6 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	André Rangel (X)	2000	SEN		G DESP ESTREITO	8.67
2	Francisco Lima	2002	SEN		NÚCLEO SCP ALMADA	9.52
3	Tiago Silva (X)	1994	SEN		A C R SRA DESTERRO	9.91
4	David Almeida	2008	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	10.99
5	Mika Peliganga	2004	SUB-23	ANG	CASA BENFICA SEIXAL	12.51

**60 Metros - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3****Série 1 v = +1.5 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Cândida Piedade	2008	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	8.25
2	Joana Silva	2006	SUB-20		A A CHARN CAPARICA	9.08
3	Catarina Cunha Rêgo (X)	2007	SUB-20		QUINTAJENSE F C	9.10
4	Andreia Quadé	2003	SUB-23		ESCOLA MOITA TEJO	9.31
5	Catarina Correia (X)	2009	SUB-18		A C D COTOVIA	9.95

**Série 2 v = +2.0 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Daniela Amaro	2001	SEN		G DESP CAVADAS	7.86
2	Sara Athayde	2006	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	7.94
3	Clara Bastos	2009	SUB-18		CASA BENFICA SEIXAL	8.01
4	Joana Miguel (X)	2008	SUB-18		CASA BENFICA SEIXAL	8.22
5	Sandra Insubú	2005	SUB-23	GBS	G R QUINTA DA LOMBA	8.24

**60 Metros - M | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3****Série 1 v = +2.1 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Martim Estanislau (X)		SUB-23		A C R SRA DESTERRO	7.28
2	Esmael Martins	2008	SUB-18	STP	A A CHARN CAPARICA	7.71
3	Alexy Esteves (X)	2006	SUB-20		C ATLETISMO DE AMORA	8.65
4	José Lopes	1965	M 55		CASA BENFICA SEIXAL	10.86
DNS	Afonso Raposo	2007	SUB-20		CASA BENFICA SEIXAL	x

**Série 2 v = +0.9 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Víctor Santos (X)	2008	SUB-18	BRA	G DESP CAVADAS	7.50
2	Dinis Luís	2000	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	7.65
3	Tiago Mina (X)	2000	SEN		C A BAIXA BANHEIRA	7.75
4	João Chalaça (X)	2005	SUB-23		A D TÁLENTOS TEAM	7.78
5	Afonso Santos (X)	2009	SUB-18		A D TÁLENTOS TEAM	7.87
6	Afonso Machado	2009	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	7.93



**Série 3 v = +1.0 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	André Rangel (X)	2000	SEN		G DESP ESTREITO	7.21
2	Rodrigo Russo (X)	2005	SUB-23		A D TÁLENTOS TEAM	7.24
3	Lucca Reis	2008	SUB-18	BRA	G R QUINTA DA LOMBA	7.26
4	João Chão (X)	2006	SUB-20		A D TÁLENTOS TEAM	7.57
DNS	Oswaldo Barbosa	2003	SUB-23		SPORTING C P	x
DNS	Élvio Almeida	2003	SUB-23		G DESP CAVADAS	x

**Peso (4 Kg) - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3****Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Margarida António	2008	SUB-18	ANG	G R QUINTA DA LOMBA	9.28	8.61	9.28	8.64	8.66
2	Beatriz Sobral	2008	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	9.22	8.50	X	8.92	9.22
3	Michelle Elmer	2007	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	8.12	8.12	7.97	7.33	7.96
4	Raquel Oliveira	2002	SEN		A A CHARN CAPARICA	7.07	7.07	6.96	-	-
5	Catarina Santos	2000	SEN		CASA BENFICA SEIXAL	6.78	6.16	6.78	6.23	6.22
6	Leonor Esteves (X)	2008	SUB-18		QUINTAJENSE F C	6.64	6.24	6.37	6.23	6.64
7	Mariana Nobre (X)	2004	SUB-23		CLUBE PEDRO PESSOA	6.06	5.55	6.06	6.02	5.53
8	Leonor Cardoso (X)	2006	SUB-20		G DESP CAVADAS	5.82	5.82	5.31	5.52	5.50
9	Rita Filipe	2006	SUB-20		ESCOLA MOITA TEJO	4.56	4.55	4.56	3.62	4.23

**Peso (7 Kg) - M - JUN a VET | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3****Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Rui Pombeiro	1984	M 40		NÚCLEO SCP ALMADA	10.27	10.27	10.01	X	10.18
2	Aristides Pestana	1971	M 50		CLUBE PEDRO PESSOA	8.85	8.57	X	8.85	8.44
3	Pedro Lopes	2003	SUB-23		A A CHARN CAPARICA	7.71	7.13	6.46	7.71	X
4	Emanuel Rodrigues	1988	M 35		G R QUINTA DA LOMBA	7.56	7.39	7.56	7.26	7.14
5	Nuno Pereira (X)	1976	M 45		CLUBE PEDRO PESSOA	6.38	6.08	X	6.09	6.38
6	Pedro Correia (X)	1978	M 45		A C D COTOVIA	5.96	5.59	5.78	5.96	X
7	Luís Martins	1976	M 45		CASA BENFICA SEIXAL	4.91	4.74	4.91	4.39	X

**800 Metros - M | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3****Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Rafael Medina	2008	SUB-18		G R QUINTA DA LOMBA	2:06.15
2	João Silva (X)	2007	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	2:07.37
3	João Gomes	2008	SUB-18		A A CHARN CAPARICA	2:13.11
4	Mika Peliganga	2004	SUB-23	ANG	CASA BENFICA SEIXAL	2:16.71
5	Ram Kumar (X)	1993	SEN		C C R ALTO DO MOÍNHIO	2:25.20
6	Lourenço Cruz (X)	2009	SUB-18		NÚCLEO SCP SEIXAL	2:28.81

**Série 2**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Luís Garcia	2001	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	1:57.71
2	Francisco Melo (X)	2008	SUB-18		C I A ILHA AZUL	1:59.56
3	Eduardo Gonçalves	2005	SUB-23		NÚCLEO SCP ALMADA	2:03.89
4	Guilherme Cravo (X)	2007	SUB-20		CASA POVO CORROIOS	2:07.88
DNF	Rodrigo Ganância	2003	SUB-23		CLUBE PEDRO PESSOA	x
DNF	Gonçalo Figueiredo	1993	SEN		CASA BENFICA SEIXAL	x

**Peso (5 Kg) - M - JUV - Extra | SUB-18 - M | Dia 3****Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Rodrigo Miranda	2008	SUB-18		A D TÁLENTOS TEAM	9.45	8.33	7.85	8.60	8.85	8.91	9.45



**800 Metros - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Íris Gonçalves	2009	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	2:39.14
2	Solange Mata (X)	2007	SUB-20		QUINTAJENSE F C	2:41.86
3	Sofia Meira	2007	SUB-20		NÚCLEO SCP ALMADA	2:42.30
4	Mielcias Correia	2007	SUB-20	GBS	G R QUINTA DA LOMBA	2:51.36
5	Maria Lavos	2004	SUB-23		ESCOLA MOITA TEJO	2:51.61
6	Camila Fonseca	2008	SUB-18		A A CHARN CAPARICA	3:01.03
7	Clídia Coelho	1966	M 55		CASA BENFICA SEIXAL	3:19.27

**800 Metros - M - Extra - INIC | SUB-16 - M | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	David Maia	2011	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	2:10.18
2	Gonçalo Mineiro	2011	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	2:10.43
3	Gustavo Silva	2011	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	2:11.61
4	Daniel Moraes	2011	SUB-16		A NATUREZA ENSINA	2:39.89
5	Vasco Rosa	2011	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	2:40.28

**800 Metros - F - Extra - INIC | SUB-16 - F | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Nicole Elmer	2010	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	2:29.12
2	Benedita Marques	2011	SUB-16		A C D COTOVIA	2:36.52
3	Leonor Palma	2011	SUB-16		CASA POVO CORROIOS	2:43.95
4	Marta Godinho	2011	SUB-16		JUVENTUDE NAVEGANTE	2:46.06
5	Constança Marques	2011	SUB-16		A C D COTOVIA	2:46.09
6	Lara King	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	2:49.29
7	Ema Ramires	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	2:49.73
8	Mariana Pereira	2010	SUB-16		CLUBE PEDRO PESSOA	2:54.08
9	Maria Gonçalves	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	2:59.23
DNS	Leonor Bento	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	x

**200 Metros - M | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3**

**Série 1 v = +1.0 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Martim Estanislau (X)		SEN		A C R SRA DESTERRO	23.44
2	Esmael Martins (X)	2008	SUB-18	STP	A A CHARN CAPARICA	25.01
3	Tiago Silva (X)	1994	SEN		A C R SRA DESTERRO	26.75
4	Bruno Esteves (X)	1976	M 45		C ATLETISMO DE AMORA	28.64
5	Alexy Esteves (X)	2006	SUB-20		C ATLETISMO DE AMORA	28.82

**Série 2 v = +0.7 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Afonso Santos (X)	2009	SUB-18		A D TÁLENTOS TEAM	24.34
2	Víctor Santos (X)	2008	SUB-18	BRA	G DESP CAVADAS	24.91
3	Dinis Luís (X)	2000	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	25.24
4	Gonçalo Figueiredo	1993	SEN		CASA BENFICA SEIXAL	25.98
5	Afonso Machado	2009	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	26.01

**Série 3 v = +1.0 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Rodrigo Russo (X)	2005	SUB-23		A D TÁLENTOS TEAM	23.25
2	Sérgio Alves	1997	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	23.35
3	António Semedo	2008	SUB-18		G R QUINTA DA LOMBA	23.62
4	Guilherme Miranda	2006	SUB-20		A A CHARN CAPARICA	25.07
5	Tiago Mina (X)	2000	SEN		C A BAIXA BANHEIRA	25.77



**200 Metros - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3**

**Série 1 v = +0.8 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Clara Bastos (X)	2009	SUB-18		CASA BENFICA SEIXAL	27.57
2	Mariana Costa (X)	2009	SUB-18		CASA BENFICA SEIXAL	29.06
3	Catarina Cunha Rêgo (X)	2007	SUB-20		QUINTAJENSE F C	30.18
4	Maria Inês Chaparro	2009	SUB-18		ESCOLA MOITA TEJO	30.50
5	Catarina Correia (X)	2009	SUB-18		A C D COTOVIA	34.49

**Série 2 v = +1.5 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Sandra Insubú	2005	SUB-23	GBS	G R QUINTA DA LOMBA	26.71
2	Joana Miguel	2008	SUB-18		CASA BENFICA SEIXAL	26.99
3	Sara Athayde	2006	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	27.07
4	Cândida Piedade	2008	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	28.85
5	Luna Dias	2007	SUB-20		A A CHARN CAPARICA	29.53
DNF	Daniela Amaro	2001	SEN		G DESP CAVADAS	x

**600 Metros - M - INF - Extra | SUB-14 - M | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Carlos Rocha	2012	SUB-14		Individual	1:55.10
2	Vicente Santos	2013	SUB-14		URJ DE FERNÃO FERRO	1:59.89
3	Rúben Landim	2013	SUB-14		URJ DE FERNÃO FERRO	2:02.11
4	Vasco Boal	2013	SUB-14		JUVENTUDE NAVEGANTE	2:10.11

**Triplo (Tábua 11 m.) - M | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
1	Francisco Lima	2002	SEN		NÚCLEO SCP ALMADA	12.57	12.12	1.20	11.79	0.10	12.18	1.10	12.57	1.10
2	Nicolas Silva	1997	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	12.48	11.84	1.10	12.48	0.90	12.19	1.60		
3	Rafael Cardoso	2009	SUB-18		A A CHARN CAPARICA	12.42	12.42	1.70	X	-	X	-	X	-
4	Helder Carminé	1979	M 45		CASA BENFICA SEIXAL	9.25	9.25	1.10	-	-	-	-	-	-
DNS	Célio Khibo	1986	M 35		A NATUREZA ENSINA			x	0.0					

**Triplo (Tábua 9 m.) - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	Vento	2	Vento	3	Vento	4	Vento
1	Raquel Conceição	2005	SUB-23		A A CHARN CAPARICA	10.72	10.44	1.70	10.62	1.50	10.72	1.30	10.39	0.80
2	Carolina Seleiro	2005	SUB-23		CLUBE PEDRO PESSOA	10.64	10.52	1.70	X	-	X	-	10.64	0.80
3	Joana Rosa (X)	2007	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	10.02	9.72	1.30	10.02	1.40	9.83	1.60	9.80	0.90

**600 Metros - F - INF - Extra | SUB-14 - F | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Alice Campos	2012	SUB-14		NÚCLEO SCP ALMADA	1:48.65
2	Alice Fichtner	2012	SUB-14		NÚCLEO SCP ALMADA	1:51.76
3	Mariana Madeira	2013	SUB-14		CASA POVO CORROIOS	1:54.92
4	Maria João Antunes	2012	SUB-14		URJ DE FERNÃO FERRO	1:59.94
5	Matilde Cabaço	2012	SUB-14		CASA POVO CORROIOS	2:01.59
6	Laura Silva	2012	SUB-14		URJ DE FERNÃO FERRO	2:05.39
7	Margarida Figueira	2012	SUB-14		NÚCLEO SCP ALMADA	2:07.28
8	Ariana Cruz	2013	SUB-14		MONTE KAPA	2:52.05
9	Ribiane Sambú	2013	SUB-14		MONTE KAPA	3:33.11

**3000 Metros - M | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Vitor Valverde	2002	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	8:48.32



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
2	Duarte Lima	2003	SUB-23		NÚCLEO SCP ALMADA	8:57.01
3	Vasco Costa Lopes (X)	2007	SUB-20		CLUBE PEDRO PESSOA	9:26.27
4	Alexandre Tiago (X)	1992	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	9:30.00
5	Rodrigo Gomes (X)	2003	SUB-23		C A BAIXA BANHEIRA	9:31.50
6	Miguel Silva (X)	2007	SUB-20		URJ DE FERNÃO FERRO	9:37.84
7	Rodrigo Camacho (X)	1999	SEN		C S MARÍTIMO	9:40.64
8	Helder Carminé	1979	M 45		CASA BENFICA SEIXAL	10:18.86
9	Gonçalo Matos (X)	2009	SUB-18		QUINTAJENSE F C	11:02.40
10	Bruno Esteves (X)	1976	M 45		C ATLETISMO DE AMORA	11:21.78
11	Tiago Veiga	1999	SEN		G R QUINTA DA LOMBA	11:50.80

**3000 Metros - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Catarina Lourenço (X)	1978	M 45		QUINTAJENSE F C	11:52.29
2	Ana Cruz	2007	SUB-20		G R QUINTA DA LOMBA	11:53.66
3	Beatriz Almeida	2009	SUB-18		CLUBE PEDRO PESSOA	11:54.25
4	Andreia Jesus	1998	SEN		ESCOLA MOITA TEJO	12:29.86
5	Ana Rosário (X)	1972	M 50		A NATUREZA ENSINA	13:38.13
6	Helena Santos	1984	M 40		CASA BENFICA SEIXAL	14:59.01
7	Neide Barros	1981	M 40		NÚCLEO SCP ALMADA	16:44.15

**4X400 Metros - M | SUB-18 a MASTER - M | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	CPPEA		ND		CLUBE PEDRO PESSOA	3:34.55	Rodrigo Ganância-1680-SUB-23	João Pereira-1646-SUB-18	Francisco Pombo-1631-SUB-18	Sérgio Alves-1685-SEN
2	SLA		ND		NÚCLEO SCP ALMADA	3:37.44	Francisco Lima-1714-SEN	Eduardo Gonçalves-1711-SUB-23	Diogo Mota-2284-SEN	Duarte Lima-1709-SUB-23
3	GRQL		ND		G R QUINTA DA LOMBA	3:54.76	Guilherme Ramalho-1986-SUB-18	Gabriel Gonçalves-1985-SUB-18	Cristiano Catoto-1982-SUB-18	Lucca Reis-1989-SUB-18
4	CBSEIXAL		ND		CASA BENFICA SEIXAL	4:23.37	Gonçalo Figueiredo-2289-SEN	Helder Carminé-1891-MASTER	José Lopes-2150-MASTER	Mika Peliganga-1906-SUB-23

**4X400 Metros - F | SUB-18 a MASTER - F | Dia 3**

**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	GRQL		ND		G R QUINTA DA LOMBA	4:44.76	Mayene Pereira-1991-SUB-18	Patrícia Sebastião-1995-SUB-18	Rafaela Chantre-1996-SUB-18	Margarida António-1990-SUB-18
2	CPPEA		ND		CLUBE PEDRO PESSOA	4:45:79	Ana Sofia Santos-1605-SUB-18	Matilde Guerreiro-1664-SUB-18	Inês Gonçalves-1639-Gonçalves-1640-SUB-18	Íris Gonçalves-1640-SUB-18
3	EAMT		ND		ESCOLA MOITA TEJO	4:58:28	Maria Lavos-1866-SUB-23	Maria Inês Chaparro-2135-SUB-18	Raquel Ramalho-1870-SUB-18	Andreia Jesus-1841-SEN
4	CBSEIXAL		ND		CASA BENFICA SEIXAL	5:02:63	Mariana Costa-1901-SUB-18	Cláudia Coelho-2267-MASTER	Clara Bastos-1885-SUB-18	Joana Miguel-1896-SUB-18
DNS	QFC		ND		QUINTAJENSE F C	x	Catarina Cunha Rêgo-1752-SUB-20	Leonor Esteves-1776-SUB-18	Laura Bate-1773-SUB-18	Lara Silva-1772-SUB-18



## Feminino

Posicao	Clube	Pontos									
1	CPPEA	38.0	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	5.0	5.0	5.0	
2	GRQL	37.0	5.0	4.0	6.0	4.0	6.0		6.0	6.0	
3	SLA	22.0	4.0	3.0	5.0	5.0	3.0		2.0		
4	AACC	21.0	6.0	2.0	3.0	2.0	2.0	6.0			
5	CBSEIXAL	19.0		5.0	2.0	1.0	5.0		3.0	3.0	
6	EAMT	16.0	2.0	1.0	1.0	3.0	1.0		4.0	4.0	

## Masculinos

Posicao	Clube	Pontos									
1	CPPEA	40.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0
2	SLA	30.0		5.0	2.0	5.0	4.0	1.0	5.0	4.0	4.0
3	GRQL	19.0			5.0	2.0	3.0	4.0		2.0	3.0
4	AACC	19.0		5.0		3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	
5	CBSEIXAL	15.0		3.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0



## Estatística Clubes

Sigla	Associação	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
AACC	Setúbal	5	5	10	7	6	13
ACDC	Setúbal	1	3	4	1	4	5
ACRSD	Guarda	1	0	1	3	0	3
ADTT	Setúbal	5	0	5	7	0	7
ANE	Setúbal	2	1	3	2	1	3
CABB	Setúbal	2	0	2	3	0	3
CATA	Setúbal	2	0	2	4	0	4
CBSEIXAL	Setúbal	6	7	13	9	9	18
CCRAM	Setúbal	1	0	1	1	0	1
CIAIA	Faial	1	0	1	1	0	1
CPC	Setúbal	1	3	4	1	3	4
CPPEA	Setúbal	15	13	28	18	15	33
CSM	Madeira	1	0	1	1	0	1
EAMT	Setúbal	0	5	5	0	6	6
GDC	Setúbal	2	3	5	3	4	7
GDE	Madeira	1	0	1	2	0	2
GRQL	Setúbal	5	5	10	5	6	11
IND	None	1	0	1	1	0	1
JUNA	Setúbal	1	2	3	1	2	3
MKED	Setúbal	0	2	2	0	4	4
NSCPSX	Setúbal	1	0	1	1	0	1
QFC	Setúbal	2	15	17	2	17	19
SCP	Lisboa	1	0	1	1	0	1
SLA	Setúbal	7	15	22	9	16	25
URJFF	Setúbal	3	2	5	3	2	5
_NaoFederado		-	-	10	-	-	11
_Total		67	81	158	86	95	192



## Estatística Escalão

Escalão	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
SUB-14	5	12	17	5	14	19
SUB-16	5	28	33	6	28	34
SUB-18	14	13	27	19	18	37
SUB-20	9	12	21	10	15	25
SUB-23	10	7	17	12	10	22
SEN	14	4	18	22	5	27
M 35	2	0	2	2	0	2
M 40	1	2	3	1	2	3
M 45	5	1	6	7	1	8
M 50	1	1	2	1	1	2
M 55	1	1	2	1	1	2
_NaoFederado	-	-	10	-	-	11

