



Campeonato Regional 10 000Mts + provas extra

FPA **COMPETIÇÕES**

CMACS - SEIXAL - (26/04/2025 - 26/04/2025)

110 Barreiras (1.06) - M - Sub23/SEN | SUB-23 a SEN - M | Dia 1

110 Barreiras (1.00) - M - Sub20 | SUB-20 - M | Dia 1

110 Barreiras (0.91) - Sub16/18 | SUB-16 a SUB-18 - M | Dia 1

Série 1 v = +2.8 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Rafael Cardoso	2009	SUB-18		A A CHARN CAPARICA	16.10
2	Larik Viegas	2009	SUB-18	STP	C A BAIXA BANHEIRA	16.68
DNS	João Elias Lima	2008	SUB-18	BRA	S L BENFICA	x

100 Barreiras (0.84) - Sub20 a SEN | SUB-20 a SEN - F | Dia 1

Série 1 v = +5.4 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Letícia Cruz	2004	SUB-23	CPV	G R QUINTA DA LOMBA	17.38

100 Barreiras (0.76) - Sub16/18 | SUB-16 a SUB-18 - F | Dia 1

Série 1 v = +3.1 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Iara Vacondeus	2008	SUB-18		G DESP INDEPENDENTE	13.82
2	Maria Inês Machado	2009	SUB-18		PALMELENSE F C	17.06
3	Patrícia Sebastião	2008	SUB-18		G R QUINTA DA LOMBA	18.33
4	Alice Rocha	2010	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	21.06
5	Jade Sousa	2011	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	21.33
DNS	Camila Jota	2010	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	x
DNS	Madalena Pilar	2011	SUB-16		QUINTAJENSE F C	x

Dardo (600 G) - F - V35/40/45 | MASTER - F | Dia 1

Dardo (600 G) - M - V60+ | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Carlos Cunha	1962	M 60		A NATUREZA ENSINA	39.30	39.30	37.33	36.80	37.36
2	José Luis Pires	1956	M 65		A NATUREZA ENSINA	18.98	18.98	14.16	17.02	16.82
3	Vitor Correia	1958	M 65		G D Q FONTE DE PRATA	11.65	11.65	X	X	X

Martelo (5kg) - M - Sub16/18 | SUB-16 a SUB-18 - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Tomás Ferreira	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	33.90	31.08	X	X	X	33.90	31.91

Martelo (5 Kg) - M - V60+ | MASTER - M | Dia 1

Martelo (6 Kg) - M - V50/55 | MASTER - M | Dia 1

Martelo (6 Kg) - M - Sub20 | SUB-20 - M | Dia 1

Martelo (7Kg) - M - V35/40/45 | MASTER - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Pedro Salvador	1976	M 45		G DESP INDEPENDENTE	19.90	9.16	11.19	10.94	19.90	-	-

Martelo (7Kg) - M - Sub23/SEN | SUB-23 a SEN - M | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3
1	Rafael Pereira (X)	2003	SUB-23		JUV DESP ALMANSOR	39.32	35.59	39.32	X



MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Filipe Rebelo (X)	1995	SEN		RUN TEJO-PREV.SPRAIN	33:12.92
2	Nelson Cruz	1977	M 45		CLUBE PEDRO PESSOA	33:41.50
3	Hugo Igreja	2004	SUB-23		NÚCLEO SCP SEIXAL	33:51.02
4	Plácido Jesus	1987	M 35		C ATLETISMO DE AMORA	33:52.14
5	João Benedito	1988	M 35		CASA BENFICA SEIXAL	35:26.42
6	Rui Maia	1996	SEN		C D R RIBEIRINHO	37:07.31
7	Diogo Seixas	1991	SEN		NÚCLEO SCP ALMADA	37:28.28
8	Bruno Carvalho	1979	M 45		CASA BENFICA SEIXAL	37:57.79
9	Luís Reforço	1974	M 50		A NATUREZA ENSINA	38:11.58
10	António Horta	1962	M 60		CLUBE PRAÇAS ARMADA	38:12.04
11	Luís Gouveia	1967	M 55		NÚCLEO SCP SEIXAL	39:23.97
12	Francisco Borralho	1962	M 60		G D Q FONTE DE PRATA	40:06.54
13	Filipe Correia	1983	M 40		ESCOLA MOITA TEJO	41:50.16
14	Nuno Cidade Do Carmo	1974	M 50		CLUBE PEDRO PESSOA	41:51.20
15	Bruno Esteves	1976	M 45		C ATLETISMO DE AMORA	43:16.02
16	Mika Peliganga	2004	SUB-23	ANG	CASA BENFICA SEIXAL	45:08.50
17	Tiago Oliveira	1990	M 35		G D Q FONTE DE PRATA	46:20.45
18	Daniel Pinto	1989	M 35		G D Q FONTE DE PRATA	48:04.97
19	João Rebelo	1965	M 55		C ATLETISMO DE AMORA	48:33.64
20	Manuel Domingues	1949	M 75		C C R ALTO DO MOÍNH	49:00.95
21	Ricardo Gião	1989	M 35		G D Q FONTE DE PRATA	50:57.99
22	Nuno Gomes	1976	M 45		G D Q FONTE DE PRATA	52:06.05
23	António Castanheira	1959	M 65		G DESP INDEPENDENTE	56:04.83
DNS	Nuno Roque	1972	M 50		G DESP INDEPENDENTE	x
DNF	Hélder Santos	1996	SEN		G DESP ESTREITO	x
DNF	Ricardo Jorge	1989	M 35		A A CHARN CAPARICA	x

Dardo (500 G) - F - Sub16/18 | SUB-16 a SUB-18 - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Camila Fonseca	2008	SUB-18		A A CHARN CAPARICA	29.89	29.89	29.76	28.03	26.38	28.17	28.93
2	Carolina Cunha	2009	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	28.26	28.26	26.59	28.04	X	X	24.07
3	Margarida António	2008	SUB-18	ANG	G R QUINTA DA LOMBA	27.26	26.44	X	25.85	X	X	27.26
4	Luana Espírito Santo	2010	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	25.29	24.68	X	24.97	X	21.57	25.29
5	Clara Injai (X)	2011	SUB-16	GBS	SPORTING C P	22.82	19.99	X	22.82	22.58	X	X
6	Márcia Gomes (X)	2008	SUB-18		SPORTING C P	19.96	18.03	19.96	19.28	-	-	-
7	Irish Lobo	2010	SUB-16		NÚCLEO SCP ALMADA	18.19	X	18.19	X	14.24	16.57	X
8	Leonor Esteves	2008	SUB-18		QUINTAJENSE F C	16.13	15.62	15.53	14.34	14.51	14.00	16.13

Dardo (500 G) - F - V50/55 | MASTER - F | Dia 1

Dardo (600 G) - F - Sub20/23/SEN | SUB-20 a SEN - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Luna Dias	2007	SUB-20		A A CHARN CAPARICA	20.74	X	20.74	X	X	X	17.97

10 000M - Sub23 a VET - F | SUB-23 a MASTER - F | Dia 1

Série 1

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Elsa Miranda	1978	M 45		A NATUREZA ENSINA	44:06.08
2	Ana Leonor	1998	SEN		G D R DA VERDERENA	44:07.56
3	Dina Oliveira	1979	M 45		C D R ÁGUIAS UNIDAS	45:13.67
4	Andreia Banha	1980	M 45		ESCOLA MOITA TEJO	50:18.55
5	Rosa Afonso	1967	M 55		C C R ALTO DO MOÍNH	56:10.08
6	Joaquina Flores	1940	M 80		C C R ALTO DO MOÍNH	1:17:47.96



Dardo (700 G) - Sub16/18 - M | SUB-16 a SUB-18 - M | Dia 1**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Tomás Ferreira	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	35.08	33.07	35.08	X	31.14	X	X
2	João Ferreira	2008	SUB-18		QUINTAJENSE F C	31.21	30.59	23.24	25.34	31.21	X	X
3	Flávio Couto	2009	SUB-18		G D R DA VERDERENA	31.12	X	27.16	28.38	31.12	X	27.85
4	Gabriel Carriço (X)	2009	SUB-18		ASS JOVENS LANDEIRA	29.30	22.76	29.30	27.84			
5	Ícaro Dias	2010	SUB-16	ANG	G D R DA VERDERENA	25.97	21.42	21.88	22.80	24.52	22.89	25.97
6	Enzo Bernardo	2011	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	18.82	15.74	X	18.82	17.51	16.32	X

Dardo (700 G) - M - V50/55 | MASTER - M | Dia 1**Dardo (800 G) - M - Sub20/23/SEN | SUB-20 a SEN - M | Dia 1****Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Nuno Cidade Do Carmo	2002	SEN		CLUBE PEDRO PESSOA	48.76	48.76	39.72	45.24	41.89	42.10	46.48
2	Gustavo Serrano	2007	SUB-20		QUINTAJENSE F C	31.81	29.36	29.37	24.07	28.18	31.81	27.97
3	Diogo Mendes	2007	SUB-20		JUVENTUDE NAVEGANTE	28.54	27.72	27.39	25.83	28.03	28.54	28.54

Dardo (800 G) - M - V35/40/45 | MASTER - M | Dia 1**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Pedro Salvador	1976	M 45		G DESP INDEPENDENTE	20.53	X	X	X	20.53
2	Pedro Correia	1978	M 45		A C D COTOVIA	13.03	10.29	10.90	12.08	13.03
3	Ricardo Gião	1989	M 35		G D Q FONTE DE PRATA	7.57	X	7.32	7.57	5.95

Martelo (3 Kg) - F - Sub16/18 | SUB-16 a SUB-18 - F | Dia 1**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Beatriz Sobral	2008	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	52.07	52.07	50.62	50.30	51.33	X	46.70
2	Lara Silva	2009	SUB-18		QUINTAJENSE F C	42.84	39.57	42.83	42.84	X	42.79	X
3	Carolina Sousa	2009	SUB-18		QUINTAJENSE F C	37.16	X	X	X	36.61	33.58	37.16
4	Lara Ribeiro	2009	SUB-18		NÚCLEO SCP ALMADA	27.19	X	X	X	X	X	27.19
5	Madalena Gaspar (X)	2010	SUB-16		ASS JOVENS LANDEIRA	23.56	X	X	23.56			
6	Clara Injai (X)	2011	SUB-16	GBS	SPORTING C P	23.23	23.23	22.72	21.04			
7	Clara Silva	2010	SUB-16		A A CHARN CAPARICA	23.18	X	X	X	X	X	23.18
8	Margarida António	2008	SUB-18	ANG	G R QUINTA DA LOMBA	20.86	X	20.00	20.86	18.37	-	-

Martelo (4 Kg) - F - Sub20/23/SEN | SUB-20 a SEN - F | Dia 1**Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4	5	6
1	Khushboo Sehrawat (X)	2007	SUB-20	IND	SPORTING C P	43.29	41.82	43.29	42.77			
2	Raquel Figueira (X)	2004	SUB-23		JUV VIDIGALENSE	39.19	X	39.19	36.06			
3	Rita Paciência (X)	2004	SUB-23		ASS 20KM ALMEIRIM	34.88	X	X	34.88			
4	Joana Silva	2006	SUB-20		A A CHARN CAPARICA	33.12	X	X	31.77	33.12	30.72	31.00
DNS	Maria Zongo	2005	SUB-23	ANG	NÚCLEO SCP ALMADA		x					

Martelo (3 Kg) - F - V50+ | MASTER - F | Dia 1**Martelo (4 Kg) - F - V35/40/45 | MASTER - F | Dia 1****Martelo (4 Kg) - M - V70+ | MASTER - M | Dia 1****Série 1**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca	1	2	3	4
1	Valdemar Pereira	1950	M 70		G R QUINTA DA LOMBA	24.64	23.00	23.93	24.64	23.32

100M - Sub16/18 - M | SUB-16 a SUB-18 - M | Dia 1**Série 1 v = +2.6 (Manual)**

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Tiago Nifra	2008	SUB-18		ASS JOVENS LANDEIRA	11.20
2	Eduardo Lima	2008	SUB-18		S L BENFICA	12.01



Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
3	Diego Ribeiro	2011	SUB-16		ASSOCIAÇÃO GDAK	12.43
4	Manuel Tação	2011	SUB-16		ASSOCIAÇÃO GDAK	12.74
5	Daniel Moraes	2011	SUB-16		A NATUREZA ENSINA	12.84
6	Martim Graça	2011	SUB-16		ASSOCIAÇÃO GDAK	13.22

Série 2 v = +2.0 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Matheus Berg	2008	SUB-18	BRA	ASS JOVENS LANDEIRA	11.66
2	Rafael Medina	2008	SUB-18		G R QUINTA DA LOMBA	12.13
3	Nathan Candé	2010	SUB-16		G R QUINTA DA LOMBA	12.75
4	Enzo Bernardo	2011	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	13.05
5	Flávio Couto	2009	SUB-18		G D R DA VERDERENA	13.78
6	Ícaro Dias	2010	SUB-16	ANG	G D R DA VERDERENA	15.56

Série 3 v = +2.9 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	António Semedo	2008	SUB-18		G R QUINTA DA LOMBA	11.33
2	Lucas Chouriço	2008	SUB-18		G DESP INDEPENDENTE	11.35
3	David Matos	2009	SUB-18		PALMELENSE F C	11.82
4	João Elias Lima	2008	SUB-18	BRA	S L BENFICA	11.89
5	Larik Viegas	2009	SUB-18	STP	C A BAIXA BANHEIRA	12.48
DNS	Rafael Cardoso	2009	SUB-18		A A CHARN CAPARICA	x

100M - Sub20/23/SEN - M | SUB-20 a SEN - M | Dia 1

Série 1 v = +3.9 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Rafael Alves	2006	SUB-20		G DESP INDEPENDENTE	11.27
2	Pedro De Castro	1996	SEN		Individual	11.61
3	Gabriel Rodrigues	2005	SUB-23		C A BAIXA BANHEIRA	11.86

100M - Sub16/18 - F | SUB-16 a SUB-18 - F | Dia 1

Série 1 v = +2.7 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Inês Teixeira	2010	SUB-16		QUINTAJENSE F C	13.62
2	Sara Lopes	2009	SUB-18		ASSOCIAÇÃO GDAK	13.73
3	Maria Marques	2011	SUB-16		QUINTAJENSE F C	13.82
4	Jade Sousa	2011	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	14.58
5	Aline Pinho	2011	SUB-16		ASSOCIAÇÃO GDAK	15.05
6	Constança Ruivo	2009	SUB-18		ASSOCIAÇÃO GDAK	16.36

Série 2 v = +1.5 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Alice Rocha	2010	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	13.27
2	Madalena Pilar	2011	SUB-16		QUINTAJENSE F C	14.38
3	Eduarda Ferreira	2010	SUB-16	BRA	ASSOCIAÇÃO GDAK	14.39
4	Raquel Barrenho	2011	SUB-16		G R QUINTA DA LOMBA	14.61
5	Yesdlainy Santana	2011	SUB-16	STP	G R QUINTA DA LOMBA	14.66
6	Leonor Esteves	2008	SUB-18		QUINTAJENSE F C	16.33

Série 3 v = +3.3 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Carolina Ventura	2009	SUB-18		S L BENFICA	11.94
2	Iara Vacondeus	2008	SUB-18		G DESP INDEPENDENTE	12.30
3	Lara Nunes	2010	SUB-16		SPORTING C P	12.52
4	Eulália Borges	2008	SUB-18		G R QUINTA DA LOMBA	12.88
5	Carlota Calado	2010	SUB-16		VITÓRIA F C	13.33
6	Matilde Silva	2010	SUB-16		CASA BENFICA SEIXAL	13.37
7	Patrícia Sebastião	2008	SUB-18		G R QUINTA DA LOMBA	14.00



MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt

Série 1 v = +3.3 (Manual)

Posicao	Nome	Ano	Escalao	Nac	Clube	Marca
1	Sandra Insubú	2005	SUB-23	GBS	G R QUINTA DA LOMBA	13.46
2	Mielcias Correia	2007	SUB-20	GBS	G R QUINTA DA LOMBA	13.51
3	Letícia Cruz	2004	SUB-23	CPV	G R QUINTA DA LOMBA	13.53

FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO**MAIS Atletismo!**www.fpatletismo.pt

Estatística Clubes

Sigla	Associação	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
A20KM	Santarém	0	1	1	0	1	1
AACC	Setúbal	2	4	6	3	4	7
ACDC	Setúbal	1	0	1	1	0	1
AGDAK	Setúbal	3	4	7	3	4	7
AJL	Évora	3	1	4	3	1	4
ANE	Setúbal	4	1	5	4	1	5
CABB	Setúbal	2	0	2	3	0	3
CATA	Setúbal	3	0	3	3	0	3
CBSEIXAL	Setúbal	4	4	8	5	6	11
CCRAM	Setúbal	1	2	3	1	2	3
CDRAU	Setúbal	0	1	1	0	1	1
CDRR	Setúbal	1	0	1	1	0	1
CPARM	Setúbal	1	0	1	1	0	1
CPPEA	Setúbal	3	0	3	3	0	3
EAMT	Setúbal	1	1	2	1	1	2
GDE	Madeira	1	0	1	1	0	1
GDIB	Setúbal	5	1	6	6	2	8
GDQFP	Setúbal	6	0	6	7	0	7
GDRV	Setúbal	2	1	3	4	1	5
GRQL	Setúbal	4	8	12	4	11	15
IND	None	1	0	1	1	0	1
JDAL	Santarém	1	0	1	1	0	1
JUNA	Setúbal	1	0	1	1	0	1
JV	Leiria	0	1	1	0	1	1
NSCPSX	Setúbal	2	0	2	2	0	2
PFC	Setúbal	1	1	2	1	1	2
QFC	Setúbal	3	6	9	4	8	12
RUNTEJO	Lisboa	1	0	1	1	0	1
SCP	Lisboa	0	4	4	0	5	5
SLA	Setúbal	1	6	7	1	6	7
SLB	Lisboa	2	1	3	3	1	4
VFC	Setúbal	0	1	1	0	1	1
_Total		60	49	109	69	58	127



Estatística Escalão

Escalão	Nº atletas Masculino	Nº atletas Feminino	Nº atletas Total	Participações Masculino	Participações Feminino	Participações Total
SUB-16	8	18	26	11	22	33
SUB-18	13	16	29	17	20	37
SUB-20	3	4	7	3	4	7
SUB-23	4	5	9	4	6	10
SEN	6	1	7	6	1	7
M 35	6	0	6	7	0	7
M 40	1	0	1	1	0	1
M 45	6	3	9	7	3	10
M 50	3	0	3	3	0	3
M 55	2	1	3	2	1	3
M 60	3	0	3	3	0	3
M 65	3	0	3	3	0	3
M 70	1	0	1	1	0	1
M 75	1	0	1	1	0	1
M 80	0	1	1	0	1	1



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO

MAIS Atletismo!

www.fpatletismo.pt