



3000 MARCHA

1ª SÉRIE F

15 FEVEREIRO 2026

14° C
TEMPERATURA89%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:04
INÍCIO16:39
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
17	223	Andreia Botelho	POR	1994	Seniores	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	22:57.70
26	271	Liliana Jerónimo	POR	1991	Seniores	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	26:04.50
	1998	Margarida sá	POR	2002	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS

VARA

FINAL

21 FEVEREIRO 2026

COBERTA
INDOOR14:30
INÍCIO15:55
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	1209	Joana Barreto	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3.70
2	1870	Filipa Dinis	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3.45
3	1360	Marta Semblano	POR	2005	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3.35
4	3230	Laurinda Moreira	POR	2005	Sub23	C S MARÍTIMO	3.05
5	2433	Diana Ribeiro	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2.50
6	2872	Nádia Almeida	POR	2002	Seniores	FUNDAÇÃO SALESIANOS	2.30

Posição	Dorsal	Nome	2.10	2.30	2.50	2.70	2.90	3.05	3.20	3.35	3.45	3.55	3.65	3.70	3.93
1	1209	Joana Barreto	-	-	-	-	-	-	-	XO	O	XO	-	XXO	XXX
2	1870	Filipa Dinis	-	-	-	-	-	-	O	O	XO	XXX			
3	1360	Marta Semblano	-	-	-	-	-	O	XO	O	XXX				
4	3230	Laurinda Moreira	-	-	-	-	O	O	XXX						
5	2433	Diana Ribeiro	-	O	O	XXX									
6	2872	Nádia Almeida	O	O	XXX										

400 METROS

1ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA66%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:02
INÍCIO16:06
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2578	Andreia Pacheco	POR	2007	Sub20	ASSOCIAÇÃO DE MORADORES CULTURA E RECREIO DA FONTE GRADA	4	1:05.02
2	874	Renata Enes	POR	2010	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	3	1:08.50
3	773	Ana Brito	BRA	2003	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5	1:16.07
4	1655	Mariana Figueira	POR	2000	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	2	1:19.36



400 METROS

2ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:08
INÍCIO 16:10
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1904	Inês Alves	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	57.07
2	2007	Maria Poppe	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	58.03
3	3441	Diana Sousa	POR	2005	Sub23	C S MARÍTIMO	5	58.74
	1974	Lúcia Martinha	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	DNF

400 METROS

1ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:13
INÍCIO 16:16
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2595	José Milton Gama	ANG	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	56.16
2	1350	Lúcio Alves	POR	1971	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	1:01.89
3	877	Ricardo Santos	POR	1981	V40	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	4	1:02.09
4	1079	Nelson Tembe	ANG	1973	V50	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	5	1:03.80
5	1354	Marco Santos	POR	1997	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	6	1:03.99

400 METROS

2ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:17
INÍCIO 16:20
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2117	Simão Bernardo	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	49.86
2	1080	Pedro Bica	POR	2006	Sub23	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	3	52.43
3	819	Henrique Lopes	POR	2001	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2	52.59
4	1897	Guilherme Santos	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	52.79
5	322	Davi Flores	BRA	2010	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	6	54.23

1500 METROS

1ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 67%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:26
INÍCIO 16:33
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	1678	Telma Sofia Silva	POR	1991	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	5:25.17
2	1090	Sónia Machado	POR	1978	V45	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	5:47.33



1500 METROS

1ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA67%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:38
INÍCIO16:51
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	3225	Francisco Graça	POR	2003	Seniores	C P T SOBRAL CEIRA	3:53.60
2	2240	Rodrigo Freitas	POR	2004	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	3:56.48
3	3265	Daniel Salvadinho	POR	2004	Sub23	A C PÓVOA DE VARZIM	3:56.58
4	3237	Duarte Lima	POR	2003	Seniores	NÚCLEO SCP ALMADA	3:59.01
5	2918	Joaquim Cerqueira	POR	1999	Seniores	CENTRO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA	3:59.50
6	3257	André Silva	POR	2002	Seniores	JUV VIDIGALENSE	4:01.72
7	3229	António Câmara	POR	2001	Seniores	CD OPERÁRIO LAGOA	4:04.65
8	3234	Leonardo Jacinto	POR	2006	Sub23	JUV VIDIGALENSE	4:06.86
9	3235	Eduardo Gonçalves	POR	2005	Sub23	NÚCLEO SCP ALMADA	4:08.36
10	3253	Márcio Dias	POR	2005	Sub23	GRUPO REC EIRENSE	4:09.12
11	3258	Gustavo Faias	POR	2005	Sub23	A A CHARN CAPARICA	4:13.36
12	2155	André Macedo	POR	2006	Sub23	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTÍSTICO DA AMADORA	4:16.12
13	605	Afonso Duarte	POR	2006	Sub23	CATV - CLUBE DE ATLETISMO DE TORRES VEDRAS	4:57.20

60 METROS

1ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA69%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:03
INÍCIO17:12
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1381	Sara Santos	POR	2007	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	8.73
2	1393	Vanessa Solé	POR	2008	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	4	8.78
3	2037	Matilde Viana	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	8.92
4	855	Maria Lóio	POR	2010	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	6	9.03
5	884	Sandra Carvalho	POR	1971	V50	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2	9.27 q

60 METROS

2ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA69%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:09
INÍCIO17:12
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2036	Matilde Raposo	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	8.39 q
2	788	Beatriz Guerreiro	POR	2006	Sub23	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	3	8.47
3	2021	Marina Antunes	POR	2008	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	8.65
4	1317	Hellary Mendes	POR	2008	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	6	8.91
	337	Gabriela Barros	POR	2010	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	4	DNS



60 METROS

3ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

19° C
TEMPERATURA 65%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:13
INÍCIO 17:28
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	
1	1279	Alzira Gomes	POR	2005	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	7.92	q
2	3428	Raquel Anjos	POR	2003	Seniores	OLÍMPICO VIANENSE	4	8.03	
3	2772	Sílvia Trindade	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	8.05	q
4	1182	Beatriz Barbosa	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	8.12	q
5	2087	Rita Figueira	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	8.29	q

60 METROS

4ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

19° C
TEMPERATURA 65%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:17
INÍCIO 17:28
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	
1	1315	Gorete Semedo	STP	1996	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	7.39	q
2	3417	Íris Silva	POR	2002	Seniores	S CLUBE DE BRAGA	2	7.51	
3	1774	Ana Sofia Alves	POR	2002	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	7.67	q
4	1976	Lurdes Oliveira	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	7.70	q
5	3393	Joana Dias	POR	2003	Seniores	A C PÓVOA DE VARZIM	4	7.72	
	3251	Carla Gama	POR	1990	V35	A D R ÁGUA DE PENHA	1	DNS	

60 METROS

1ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:31
INÍCIO 17:34
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	
1	1860	Elí Rosado Hernández	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	7.50	
2	467	Filipe Martinho	POR	2008	Sub20	ASSOCIAÇÃO DE MORADORES CULTURA E RECREIO DA FONTE GRADA	5	7.59	
	824	Iúri Duarte	POR	2003	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2	FS	
	3226	Lenine Cunha	POR	1982	V40	C F OLIVEIRA DOURO	6	DNS	

60 METROS

2ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:37
INÍCIO 17:58
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca	
1	2189	Eduardo Lima	POR	2008	Sub20	SPORT LISBOA E BENFICA	3	7.33	q
2	838	José Ferreira	POR	2003	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	4	7.39	q
3	1926	João Cruz	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1	7.57	
4	2436	Frederico Antunes	POR	2009	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	7.59	
5	1202	Gil Jorge	POR	2005	Sub23	Individual - Lisboa	6	7.62	
6	2774	Miguel Nascimento	POR	2007	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	7.76	



60 METROS

3ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:44
INÍCIO 17:58
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	3233	Válter Pinto	POR	1993	Seniores	C A MARINHA GRANDE	5	7.15
2	3072	Mustafa Djalo	GBS	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	7.18 q
3	1970	Luca Rodrigues	POR	2009	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	7.25 q
4	2233	Rafael Alves	POR	2006	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	2	7.26 q
5	1299	Diogo Anjos	POR	2005	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	7.34
	1072	Kleiton Soares	CPV	1999	Seniores	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	1	DNS

60 METROS

4ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:55
INÍCIO 17:58
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2759	Willian Costa	POR	2002	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	6.86 q
2	1902	Igor Oliveira	POR	2001	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	6.88 q
3	1895	Guilherme Ribeiro	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	7.01 q
4	3336	Gonçalo Mendes	POR	1999	Seniores	C A MARINHA GRANDE	2	7.01
5	2038	Mauro Silva	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1	7.19 q
6	1273	Abdulai Djaló	GBS	1998	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5	8.27 q

60 METROS

1ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR18:03
INÍCIO 18:06
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1976	Lurdes Oliveira	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	7.66
2	1279	Alzira Gomes	POR	2005	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	4	7.84
3	2772	Sílvia Trindade	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	8.04
4	1182	Beatriz Barbosa	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	8.27
5	2087	Rita Figueira	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1	8.34
6	2036	Matilde Raposo	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	8.39



60 METROS

1ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR18:13
INÍCIO 18:17
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1895	Guilherme Ribeiro	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	7.08
2	2233	Rafael Alves	POR	2006	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	1	7.31
3	2189	Eduardo Lima	POR	2008	Sub20	SPORT LISBOA E BENFICA	6	7.36
	3072	Mustafa Djalo	GBS	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	FS
	2038	Mauro Silva	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	DNS
	1970	Luca Rodrigues	POR	2009	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	DNS

60 METROS

2ª SÉRIE F

21 FEVEREIRO 2026

18° C
TEMPERATURA 66%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR18:20
INÍCIO 18:22
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1315	Gorete Semedo	STP	1996	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	4	7.38
2	1774	Ana Sofia Alves	POR	2002	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	7.72
3	884	Sandra Carvalho	POR	1971	V50	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5	9.37

60 METROS

2ª SÉRIE M

21 FEVEREIRO 2026

17° C
TEMPERATURA 75%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR18:41
INÍCIO 19:01
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2759	Willian Costa	POR	2002	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	6.83
2	1902	Igor Oliveira	POR	2001	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	6.86
3	838	José Ferreira	POR	2003	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2	7.39
	1273	Abdulai Djaló	GBS	1998	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5	DNS

ALTURA

FINAL

21 FEVEREIRO 2026

COBERTA
INDOOR16:33
INÍCIO 16:33
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca	
1	3440	Milena Lucena	POR	2002	Seniores	G DESP ESTREITO	1.58	
2	2018	Mariana Ribeiro	POR	2003	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1.54	
Posição	Dorsal	Nome	1.45	1.50	1.54	1.58	1.62	1.66
1	3440	Milena Lucena	-	O	O	XXO	XXX	
2	2018	Mariana Ribeiro	O	O	O	XXX		



VARA

FINAL

21 FEVEREIRO 2026

COBERTA
INDOOR17:26
INÍCIO17:28
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	3331	Yariel Soto	PUR	2000	Seniores	S CLUBE DE BRAGA	5.10
	2180	Bernardo Cunha	POR	2005	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	NM

Posição	Dorsal	Nome	4.40	4.50	4.60	4.70	4.80	4.90	5.00	5.10	5.20
1	3331	Yariel Soto	-	-	XO	-	XXO	-	O	XO	XXX
NM	2180	Bernardo Cunha	XXX								

PESO 4KG

FINAL

21 FEVEREIRO 2026

COBERTA
INDOOR17:52
INÍCIO18:01
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	2755	Jessica Include	POR	1996	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	18.50
2	1941	Lafaete Saraiva	GBS	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	12.28
3	3254	Inês Carreira	POR	2000	Seniores	GRUPO REC EIRENSE	11.36
4	2432	Carla Mendes	POR	2007	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	11.16
5	1321	Inês Diogo	POR	2002	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	10.36
6	1892	Gentilânia Simão	ANG	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	9.49

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3	4	5	6
1	2755	Jessica Include	17.59	18.33	18.30	18.05	18.50	17.83
2	1941	Lafaete Saraiva	12.28	X	X	X	X	11.87
3	3254	Inês Carreira	11.12	X	11.18	11.36	X	11.29
4	2432	Carla Mendes	X	10.69	11.16	10.58	10.60	X
5	1321	Inês Diogo	9.97	X	9.27	9.26	X	10.36
6	1892	Gentilânia Simão	X	X	8.48	8.72	9.07	9.49



COMPRIMENTO

FINAL

21 FEVEREIRO 2026

COBERTA
INDOOR18:58
INÍCIO19:02
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	1961	Leticia Oro Melo	BRA	1997	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.40
2	1916	Jéssica Barreira	POR	1997	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.34
3	2574	Tatiana Pereira	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5.82
4	3375	Patrícia Rodrigues	POR	1999	Seniores	G DESP ESTREITO	5.35
5	2585	Catarina Birne	POR	2009	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5.05
6	1324	Inês Vicente	POR	2004	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	4.62
7	1892	Gentilânia Simão	ANG	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4.06
	337	Gabriela Barros	POR	2010	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	DNS

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3	4	5	6
1	1961	Leticia Oro Melo	6.34	X	6.29	X	6.40	6.36
2	1916	Jéssica Barreira	6.24	6.14	X	6.34	X	5.84
3	2574	Tatiana Pereira	X	X	5.74	X	5.75	5.82
4	3375	Patrícia Rodrigues	5.05	5.35	X	5.31	X	5.12
5	2585	Catarina Birne	5.02	4.66	4.84	X	5.05	4.98
6	1324	Inês Vicente	X	X	4.62	X	X	X
7	1892	Gentilânia Simão	4.06	4.00	-	-	-	-

COMPRIMENTO

FINAL

21 FEVEREIRO 2026

COBERTA
INDOOR19:02
INÍCIO19:05
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	2101	Rudinho Djata	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.63
2	3226	Lenine Cunha	POR	1982	V40	C F OLIVEIRA DOURO	6.40
3	2044	Micolý David	STP	2009	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.11
4	2477	David Oliveira	POR	2010	Sub18	FUNDAÇÃO SALESIANOS	6.11
5	1282	André Matias	POR	2000	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5.42
6	2434	Diogo Xavier	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4.94

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3	4	5	6
1	2101	Rudinho Djata	X	6.63	6.53	X	-	-
2	3226	Lenine Cunha	6.40	6.37	6.13	4.63	6.14	6.36
3	2044	Micolý David	5.97	5.85	5.96	5.50	5.45	6.11
4	2477	David Oliveira	X	X	6.11	X	5.87	5.76
5	1282	André Matias	4.89	5.01	5.10	5.42	5.07	-
6	2434	Diogo Xavier	X	X	4.66	4.89	4.94	4.84



200 METROS

1ª SÉRIE F

22 FEVEREIRO 2026

19° C
TEMPERATURA71%
HUMIDADE-1.1m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:00
INÍCIO15:02
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	855	Maria Lóio	POR	2010	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2	30.55
2	874	Renata Enes	POR	2010	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5	30.61
3	2384	Svitlana Lagodenko	POR	1973	V50	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	4	31.40
	884	Sandra Carvalho	POR	1971	V50	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	3	DNS

200 METROS

2ª SÉRIE F

22 FEVEREIRO 2026

19° C
TEMPERATURA71%
HUMIDADE-2.0m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:04
INÍCIO15:06
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2036	Matilde Raposo	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	28.08
2	2585	Catarina Birne	POR	2009	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	3	28.27
3	788	Beatriz Guerreiro	POR	2006	Sub23	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	4	28.44
4	2021	Marina Antunes	POR	2008	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	28.87

200 METROS

3ª SÉRIE F

22 FEVEREIRO 2026

19° C
TEMPERATURA71%
HUMIDADE-2.1m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:08
INÍCIO15:11
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1976	Lurdes Oliveira	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	24.57
2	2228	Nádia Cruz	POR	2004	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	3	24.99
3	1904	Inês Alves	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	25.53
4	1182	Beatriz Barbosa	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	26.60
5	2087	Rita Figueira	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	27.52

200 METROS

1ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

19° C
TEMPERATURA64%
HUMIDADE-2.3m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:14
INÍCIO15:16
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	322	Davi Flores	BRA	2010	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	4	24.47
2	824	Íluri Duarte	POR	2003	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5	25.81
3	2434	Diogo Xavier	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	26.35
4	2340	Francisco Caldeira	POR	2006	Sub23	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	2	26.60
	2064	Pedro Caeiro	POR	2008	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	DNS



200 METROS

2ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

19° C
TEMPERATURA64%
HUMIDADE-0.4m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:19
INÍCIO15:21
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1080	Pedro Bica	POR	2006	Sub23	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	4	23.52
2	819	Henrique Lopes	POR	2001	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5	23.53
3	1971	Lucas Chaves	POR	2008	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	23.78
4	1860	Elí Rosado Hernández	POR	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	24.28
5	2065	Pedro Fernandes	POR	2007	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	24.34
6	1926	João Cruz	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1	24.35

200 METROS

3ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA62%
HUMIDADE-0.7m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:23
INÍCIO15:24
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1895	Guilherme Ribeiro	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	23.04
2	838	José Ferreira	POR	2003	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	3	23.06
3	1897	Guilherme Santos	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	23.465
4	1388	Tiago Sanches	POR	2008	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	6	23.47
5	1072	Kleitton Soares	CPV	1999	Seniores	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	2	23.85
6	2774	Miguel Nascimento	POR	2007	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1	24.58

200 METROS

4ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA62%
HUMIDADE-1.0m/s
VENTOAR LIVRE
OUTDOOR15:26
INÍCIO15:28
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	1950	Leon Seale	POR	2003	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	21.71
2	5000	Trystan Wees	NED	2005	Sub23	C D AREIAS S. JOÃO	2	22.59
3	2117	Simão Bernardo	POR	2004	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	22.76
4	3072	Mustafa Djalo	GBS	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	23.14
	1902	Igor Oliveira	POR	2001	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	DNS



TRIPLO

FINAL

22 FEVEREIRO 2026

COBERTA
INDOOR15:48
INÍCIO16:40
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	2086	Rinelmo Sami	POR	2000	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	15.09
2	2101	Rudinho Djata	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	14.34
3	1319	Hugo Santos	POR	2001	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	13.42

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3	4	5	6
1	2086	Rinelmo Sami	15.09	X	14.51	13.88	X	X
2	2101	Rudinho Djata	14.34	12.67	X	X	-	-
3	1319	Hugo Santos	12.52	X	12.70	12.94	12.75	13.42

800 METROS

1ª SÉRIE F

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA60%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR15:55
INÍCIO15:59
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	3400	Joana Ogura	POR	1999	Seniores	GRUPO REC EIRENSE	2:15.36
2	3441	Diana Sousa	POR	2005	Sub23	C S MARÍTIMO	2:19.00
3	852	Luísa Coelho	POR	1963	V60	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2:33.98
4	1678	Telma Sofia Silva	POR	1991	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	2:38.03
5	773	Ana Brito	BRA	2003	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2:57.07

800 METROS

1ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA59%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:04
INÍCIO16:07
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	3258	Gustavo Faias	POR	2005	Sub23	A A CHARN CAPARICA	2:00.07
2	2155	André Macedo	POR	2006	Sub23	SOCIEDADE FILARMÓNICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTÍSTICO DA AMADORA	2:00.71
3	2595	José Milton Gama	ANG	2010	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2:09.21
4	3003	José Ferreira	POR	1996	Seniores	CTMRT CLUBE MONSANTO RUNNING TEAM	2:10.32
5	1350	Lúcio Alves	POR	1971	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	2:22.59
6	1079	Nelson Tembe	ANG	1973	V50	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	2:23.79
7	2936	Edemilson Silva	POR	2007	Sub20	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2:29.14
8	1354	Marco Santos	POR	1997	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	2:31.02



800 METROS

2ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA59%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:08
INÍCIO16:12
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	1777	André Freitas	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1:49.79
2	1633	Diogo Fraga	POR	1998	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1:50.26
3	3242	Igor Varela	POR	2003	Seniores	C D AREIAS S. JOÃO	1:52.98
4	3231	Ricardo Reis	POR	2005	Sub23	MAIA A C	1:53.48
5	2590	Amâncio Trindade	POR	2005	Sub23	ASS ACAD COIMBRA	1:54.38
6	3237	Duarte Lima	POR	2003	Seniores	NÚCLEO SCP ALMADA	1:56.86
7	3403	Mário Almeida	POR	2002	Seniores	GRUPO REC EIRENSE	1:58.94
8	3235	Eduardo Gonçalves	POR	2005	Sub23	NÚCLEO SCP ALMADA	2:01.83
	3450	Gabriel Ludwick	POR	2002	Seniores	C P T SOBRAL CEIRA	DNF

3000 METROS

1ª SÉRIE F

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA56%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:30
INÍCIO16:44
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	1959	Leonor Rijo	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	10:13.37
2	3232	Sara Baptista	POR	1995	Seniores	C S MARÍTIMO	10:17.38
3	2008	Maria Rijo	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	10:26.13
4	2327	Carolina Travassos	POR	2004	Sub23	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	12:10.62
5	2161	Inês Veredas	POR	2007	Sub20	SOCIEDADE FILARMÓNICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTÍSTICO DA AMADORA	12:46.65



3000 METROS

1ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA58%
HUMIDADEAR LIVRE
OUTDOOR16:45
INÍCIO16:58
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	2157	David Leitão	POR	2006	Sub23	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTÍSTICO DA AMADORA	8:35.74
2	2138	Tomás Costa	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8:37.36
3	992	Pedro Urbano	POR	1996	Seniores	GRUPO DESPORTIVO E RECREATIVO DA REBOLEIRA	8:57.56
4	1309	Francisco Almeida	POR	2004	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	9:49.20
5	2385	Tiago Cardoso	POR	2008	Sub20	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	10:21.13
6	899	Yuri Pushkin	RUS	1982	V40	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	10:23.57
	3265	Daniel Salvadinho	POR	2004	Sub23	A C PÓVOA DE VARZIM	DNF
	3229	António Câmara	POR	2001	Seniores	CD OPERÁRIO LAGOA	DNS

60 BAR (1,07)

1ª SÉRIE M

22 FEVEREIRO 2026

21° C
TEMPERATURA56%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:18
INÍCIO17:19
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2180	Bernardo Cunha	POR	2005	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	4	8.63
2	1370	Orlando Alves	POR	1972	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	11.24
	3331	Yariel Soto	PUR	2000	Seniores	S CLUBE DE BRAGA	5	DNS

60 BAR (0,76)

1ª SÉRIE F

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA68%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:29
INÍCIO17:30
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2059	Olímpia Barbosa	POR	1995	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3	8.37 q
2	1279	Alzira Gomes	POR	2005	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	4	8.92 q
3	3286	Mariana Tavares	POR	2004	Sub23	C S MARÍTIMO	2	9.07 q
4	2772	Sílvia Trindade	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	9.64 q
5	2037	Matilde Viana	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	12.04 q



60 BAR (0,84)

1ª SÉRIE F

22 FEVEREIRO 2026

21° C
TEMPERATURA47%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:56
INÍCIO17:58
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Pista	Marca
1	2059	Olímpia Barbosa	POR	1995	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4	8.34
2	1279	Alzira Gomes	POR	2005	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5	8.64
3	3286	Mariana Tavares	POR	2004	Sub23	C S MARÍTIMO	3	9.42
4	2772	Sílvia Trindade	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2	9.57
5	2037	Matilde Viana	POR	2005	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6	12.28

TRIPLO

FINAL

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA60%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR15:49
INÍCIO16:38
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	1324	Inês Vicente	POR	2004	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	11.68
2	2495	Sofia Quintino	POR	2005	Sub23	FUNDAÇÃO SALESIANOS	11.63
3	2018	Mariana Ribeiro	POR	2003	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	10.51
4	2480	Constança Faustino	POR	2005	Sub23	FUNDAÇÃO SALESIANOS	10.15
	3440	Milena Lucena	POR	2002	Seniores	G DESP ESTREITO	DNS
	1961	Leticia Oro Melo	BRA	1997	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3	4	5	6
1	1324	Inês Vicente	11.47	X	X	11.42	X	11.68
2	2495	Sofia Quintino	X	11.52	X	11.56	X	11.63
3	2018	Mariana Ribeiro	10.47	10.34	10.48	10.28	10.51	X
4	2480	Constança Faustino	X	10.15	X	X	X	X

PESO 7,26KG

FINAL

22 FEVEREIRO 2026

20° C
TEMPERATURA58%
HUMIDADECOBERTA
INDOOR17:01
INÍCIO17:22
FIM

Posição	Dorsal	Nome	Nac	Ano	Escalão	Equipa	Marca
1	3318	Tomás Rodrigues	POR	2001	Seniores	JUV VIDIGALENSE	15.59
2	1850	Duarte Encarnação	POR	2006	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	11.80
3	1370	Orlando Alves	POR	1972	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	9.37
4	1442	Luís Duarte	POR	1973	V50	LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	6.82

Posição	Dorsal	Nome	1	2	3	4	5	6
1	3318	Tomás Rodrigues	X	15.59	X	X	15.01	X
2	1850	Duarte Encarnação	11.80	X	11.13	X	X	X
3	1370	Orlando Alves	8.80	8.48	-	-	-	9.37
4	1442	Luís Duarte	6.82	6.35	6.33	6.76	6.35	6.36



CLASSIFICAÇÕES

Regional de Inverno Sub 23

400 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1904	Inês Alves	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	57.07	6,0
2	2007	Maria Poppe	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	58.03	5,0
3	2578	Andreia Pacheco	POR	Sub20	ASSOCIAÇÃO DE MORADORES CULTURA E RECREIO DA FONTE GRADA	1:05.02	4,0
4	874	Renata Enes	POR	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	1:08.50	3,0
	1974	Lúcia Martinha	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNF	

400 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2117	Simão Bernardo	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	49.86	6,0
2	1080	Pedro Bica	POR	Sub23	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	52.43	5,0
3	1897	Guilherme Santos	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	52.79	4,0
4	322	Davi Flores	BRA	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	54.23	3,0
5	2595	José Milton Gama	ANG	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	56.16	2,0

1500 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2240	Rodrigo Freitas	POR	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	3:56.48	6,0
2	2155	André Macedo	POR	Sub23	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTISTICO DA AMADORA	4:16.12	5,0
3	605	Afonso Duarte	POR	Sub23	CATV - CLUBE DE ATLETISMO DE TORRES VEDRAS	4:57.20	4,0

VARA (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1209	Joana Barreto	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3.70	6,0
2	1870	Filipa Dinis	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	3.45	5,0
3	1360	Marta Semblano	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3.35	4,0
4	2433	Diana Ribeiro	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2.50	3,0

VARA (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
	2180	Bernardo Cunha	POR	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	NM	

18/03/2026 15:58:24 (4002)

Página 15

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PATROCINADORES:





COMPRIMENTO (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2574	Tatiana Pereira	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5.82	6,0
2	2585	Catarina Birne	POR	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5.05	5,0
3	1324	Inês Vicente	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	4.62	4,0
4	1892	Gentilânia Simão	ANG	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4.06	3,0
	337	Gabriela Barros	POR	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	DNS	

COMPRIMENTO (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2101	Rudinho Djata	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.63	6,0
2	2044	Micolý David	STP	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.11	5,0
3	2477	David Oliveira	POR	Sub18	FUNDAÇÃO SALESIANOS	6.11	4,0
4	2434	Diogo Xavier	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	4.94	3,0

60 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
3	1976	Lurdes Oliveira	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.70	4,0
6	1279	Alzira Gomes	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	7.92	1,0
8	2772	Sílvia Trindade	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.05	1,0
9	1182	Beatriz Barbosa	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.12	1,0
11	2087	Rita Figueira	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.29	1,0
13	2036	Matilde Raposo	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.39	1,0
15	788	Beatriz Guerreiro	POR	Sub23	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	8.47	1,0
16	2021	Marina Antunes	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.65	1,0
17	1381	Sara Santos	POR	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	8.73	1,0
18	1393	Vanessa Solé	POR	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	8.78	1,0
19	1317	Hellary Mendes	POR	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	8.91	1,0
20	2037	Matilde Viana	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.92	1,0
21	855	Maria Lóio	POR	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	9.03	1,0
	337	Gabriela Barros	POR	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	DNS	



60 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
3	1895	Guilherme Ribeiro	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.01	4,0
5	3072	Mustafa Djalo	GBS	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.18	2,0
6	2038	Mauro Silva	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.19	1,0
7	1970	Luca Rodrigues	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.25	1,0
8	2233	Rafael Alves	POR	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	7.26	1,0
10	2189	Eduardo Lima	POR	Sub20	SPORT LISBOA E BENFICA	7.33	1,0
11	1299	Diogo Anjos	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	7.34	1,0
14	1860	Elí Rosado Hernández	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.50	1,0
15	1926	João Cruz	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.57	1,0
16	467	Filipe Martinho	POR	Sub20	ASSOCIAÇÃO DE MORADORES CULTURA E RECREIO DA FONTE GRADA	7.59	1,0
17	2436	Frederico Antunes	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.59	1,0
18	1202	Gil Jorge	POR	Sub23	Individual - Lisboa	7.62	1,0
19	2774	Miguel Nascimento	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.76	1,0

PESO 4KG (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1941	Lafaete Saraiva	GBS	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	12.28	6,0
2	2432	Carla Mendes	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	11.16	5,0
3	1892	Gentilânia Simão	ANG	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	9.49	4,0

60 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1315	Gorete Semedo	STP	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	7.38	6,0
2	1976	Lurdes Oliveira	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.66	5,0
4	1774	Ana Sofia Alves	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.72	3,0
5	1279	Alzira Gomes	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	7.84	2,0
7	2772	Sílvia Trindade	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.04	1,0
10	1182	Beatriz Barbosa	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.27	1,0
12	2087	Rita Figueira	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.34	1,0
14	2036	Matilde Raposo	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.39	1,0
22	884	Sandra Carvalho	POR	V50	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	9.37	1,0



60 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2759	Willian Costa	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.83	6,0
2	1902	Igor Oliveira	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.86	5,0
4	1895	Guilherme Ribeiro	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.08	3,0
9	2233	Rafael Alves	POR	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	7.31	1,0
12	2189	Eduardo Lima	POR	Sub20	SPORT LISBOA E BENFICA	7.36	1,0
13	838	José Ferreira	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	7.39	1,0
	3072	Mustafa Djalo	GBS	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	FS	
	2038	Mauro Silva	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS	
	1273	Abdulai Djaló	GBS	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	DNS	
	1970	Luca Rodrigues	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS	

200 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1976	Lurdes Oliveira	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	24.57	6,0
2	2228	Nádia Cruz	POR	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	24.99	5,0
3	1904	Inês Alves	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	25.53	4,0
4	1182	Beatriz Barbosa	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	26.60	3,0
5	2087	Rita Figueira	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	27.52	2,0
6	2036	Matilde Raposo	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	28.08	1,0
7	2585	Catarina Birne	POR	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	28.27	1,0
8	788	Beatriz Guerreiro	POR	Sub23	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	28.44	1,0
9	2021	Marina Antunes	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	28.87	1,0
10	855	Maria Lóio	POR	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	30.55	1,0
11	874	Renata Enes	POR	Sub18	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	30.61	1,0



200 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2117	Simão Bernardo	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	22.76	6,0
2	1895	Guilherme Ribeiro	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	23.04	5,0
3	3072	Mustafa Djalo	GBS	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	23.14	4,0
4	1897	Guilherme Santos	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	23.465	3,0
5	1388	Tiago Sanches	POR	Sub20	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	23.47	2,0
6	1080	Pedro Bica	POR	Sub23	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	23.52	1,0
7	1971	Lucas Chaves	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	23.78	1,0
8	1860	Elí Rosado Hernández	POR	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	24.28	1,0
9	2065	Pedro Fernandes	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	24.34	1,0
10	1926	João Cruz	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	24.35	1,0
11	322	Davi Flores	BRA	Sub18	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	24.47	1,0
12	2774	Miguel Nascimento	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	24.58	1,0
13	2434	Diogo Xavier	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	26.35	1,0
14	2340	Francisco Caldeira	POR	Sub23	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	26.60	1,0
	2064	Pedro Caeiro	POR	Sub20	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS	

800 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1777	André Freitas	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1:49.79	6,0
2	2155	André Macedo	POR	Sub23	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTISTICO DA AMADORA	2:00.71	5,0
3	2595	José Milton Gama	ANG	Sub18	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	2:09.21	4,0
4	2936	Edemilson Silva	POR	Sub20	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2:29.14	3,0

3000 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1959	Leonor Rijo	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	10:13.37	6,0
2	2008	Maria Rijo	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	10:26.13	5,0
3	2327	Carolina Travassos	POR	Sub23	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	12:10.62	4,0
4	2161	Inês Veredas	POR	Sub20	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTISTICO DA AMADORA	12:46.65	3,0



3000 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2157	David Leitão	POR	Sub23	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTISTICO DA AMADORA	8:35.74	6,0
2	2138	Tomás Costa	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8:37.36	5,0
3	1309	Francisco Almeida	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	9:49.20	4,0
4	2385	Tiago Cardoso	POR	Sub20	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	10:21.13	3,0

TRIPLO (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1324	Inês Vicente	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	11.68	6,0
2	2495	Sofia Quintino	POR	Sub23	FUNDAÇÃO SALESIANOS	11.63	5,0
3	2480	Constança Faustino	POR	Sub23	FUNDAÇÃO SALESIANOS	10.15	4,0

TRIPLO (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2101	Rudinho Djata	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	14.34	6,0

PESO 7,26KG (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1850	Duarte Encarnação	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	11.80	6,0

60 BAR (1,07) (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2180	Bernardo Cunha	POR	Sub23	SPORT LISBOA E BENFICA	8.63	6,0

60 BAR (0,84) (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2059	Olímpia Barbosa	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.34	6,0
2	1279	Alzira Gomes	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	8.64	5,0
3	2772	Sílvia Trindade	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	9.57	4,0
4	2037	Matilde Viana	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	12.28	3,0



Regional de Inverno Sub 23

FEMININO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	SCP	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	20	112
2	JOMA	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	7	31
3	CFB	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5	15
4	AFS	FUNDAÇÃO SALESIANOS	2	9
5	SLB	SPORT LISBOA E BENFICA	1	5
6	AMCRFG	ASSOCIAÇÃO DE MORADORES CULTURA E RECREIO DA FONTE GRADA	1	4
6	UAP	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	1	4
8	SFRAA	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTISTÍCO DA AMADORA	1	3

MASCULINO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	SCP	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	21	103
2	SLB	SPORT LISBOA E BENFICA	4	16
3	SFRAA	SOCIEDADE FILARMONICA DE APOIO SOCIAL E RECREIO ARTISTÍCO DA AMADORA	2	16
4	JOMA	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	7
5	GM1DQ	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	1	6
6	CATV	CATV - CLUBE DE ATLETISMO DE TORRES VEDRAS	1	4
6	AFS	FUNDAÇÃO SALESIANOS	1	4
8	ADNO	ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA NUCLEOEIRAS - ADNO	1	4
9	CFB	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2	4
10	UAP	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	2	4
11	AMCRFG	ASSOCIAÇÃO DE MORADORES CULTURA E RECREIO DA FONTE GRADA	1	1



Regional de Inverno Seniores

3000 MARCHA (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	223	Andreia Botelho	POR	Seniores	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	22:57.70	6,0
2	271	Liliana Jerónimo	POR	Seniores	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	26:04.50	5,0
	1998	Margarida Sá	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS	

400 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	773	Ana Brito	BRA	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	1:16.07	6,0
2	1655	Mariana Figueira	POR	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1:19.36	5,0

400 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	819	Henrique Lopes	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	52.59	6,0
2	1350	Lúcio Alves	POR	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	1:01.89	5,0
3	877	Ricardo Santos	POR	V40	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	1:02.09	4,0
4	1079	Nelson Tembe	ANG	V50	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	1:03.80	3,0
5	1354	Marco Santos	POR	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	1:03.99	2,0

1500 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1678	Telma Sofia Silva	POR	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	5:25.17	6,0
2	1090	Sónia Machado	POR	V45	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	5:47.33	5,0

1500 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2918	Joaquim Cerqueira	POR	Seniores	CENTRO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA	3:59.50	6,0

ALTURA (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2018	Mariana Ribeiro	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	1.54	6,0



VARA (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2872	Nádia Almeida	POR	Seniores	FUNDAÇÃO SALESIANOS	2.30	6,0

COMPRIMENTO (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1961	Leticia Oro Melo	BRA	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.40	6,0
2	1916	Jéssica Barreira	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.34	5,0

COMPRIMENTO (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1282	André Matias	POR	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	5.42	6,0

60 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
2	1315	Gorete Semedo	STP	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	7.39	5,0
4	1774	Ana Sofia Alves	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.67	3,0
11	884	Sandra Carvalho	POR	V50	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	9.27	1,0

60 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
2	2759	Willian Costa	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.86	5,0
4	1902	Igor Oliveira	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.88	3,0
8	838	José Ferreira	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	7.39	1,0
10	1273	Abdulai Djaló	GBS	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	8.27	1,0
	824	Iúri Duarte	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	FS	
	1072	Kleitton Soares	CPV	Seniores	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	DNS	

PESO 4KG (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2755	Jessica Include	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	18.50	6,0
2	1321	Inês Diogo	POR	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	10.36	5,0



60 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1315	Gorete Semedo	STP	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	7.38	6,0
5	1774	Ana Sofia Alves	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	7.72	2,0
12	884	Sandra Carvalho	POR	V50	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	9.37	1,0

60 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2759	Willian Costa	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.83	6,0
3	1902	Igor Oliveira	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	6.86	4,0
9	838	José Ferreira	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	7.39	1,0
	1273	Abdulai Djaló	GBS	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	DNS	

200 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2384	Svitlana Lagodenko	POR	V50	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	31.40	6,0
	884	Sandra Carvalho	POR	V50	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	DNS	

200 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1950	Leon Seale	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	21.71	6,0
2	838	José Ferreira	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	23.06	5,0
3	819	Henrique Lopes	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	23.53	4,0
4	1072	Kleitton Soares	CPV	Seniores	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	23.85	3,0
5	824	Iúri Duarte	POR	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	25.81	2,0
	1902	Igor Oliveira	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS	

800 METROS (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	852	Luísa Coelho	POR	V60	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2:33.98	6,0
2	1678	Telma Sofia Silva	POR	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	2:38.03	5,0
3	773	Ana Brito	BRA	Seniores	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	2:57.07	4,0



800 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1633	Diogo Fraga	POR	Seniores	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1:50.26	6,0
2	3003	José Ferreira	POR	Seniores	CTMRT CLUBE MONSANTO RUNNING TEAM	2:10.32	5,0
3	1350	Lúcio Alves	POR	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	2:22.59	4,0
4	1079	Nelson Tembe	ANG	V50	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	2:23.79	3,0
5	1354	Marco Santos	POR	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	2:31.02	2,0

3000 METROS (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	992	Pedro Urbano	POR	Seniores	GRUPO DESPORTIVO E RECREATIVO DA REBOLEIRA	8:57.56	6,0
2	899	Yuri Pushkin	RUS	V40	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	10:23.57	5,0

TRIPLO (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2018	Mariana Ribeiro	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	10.51	6,0
	1961	Leticia Oro Melo	BRA	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	DNS	

TRIPLO (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2086	Rinelmo Sami	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	15.09	6,0
2	1319	Hugo Santos	POR	Seniores	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	13.42	5,0

PESO 7,26KG (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1370	Orlando Alves	POR	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	9.37	6,0
2	1442	Luís Duarte	POR	V50	LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	6.82	5,0

60 BAR (1,07) (MASCULINO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	1370	Orlando Alves	POR	V50	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	11.24	



60 BAR (0,84) (FEMININO)

Posição	Dorsal	Nome	País	Escalão	Equipa	Marca	Pontos
1	2059	Olímpia Barbosa	POR	Seniores	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	8.34	
2	1279	Alzira Gomes	POR	Sub23	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	8.64	
3	2772	Sílvia Trindade	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	9.57	
4	2037	Matilde Viana	POR	Sub23	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	12.28	



Regional de Inverno Seniores

FEMININO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	SCP	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	12	55
2	JOMA	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	3	22
3	CFB	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	3	18
4	RUNTEJO	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	2	16
5	ACRM	ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MEALHADA	2	11
6	AFS	FUNDAÇÃO SALESIANOS	1	6
6	UAP	UNIÃO ATLÉTICO POVOENSE	1	6
8	GM1DQ	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	1	5

MASCULINO

Posição	Sigla	Nome Equipa	Nº Atletas	Pontos
1	JOMA	JUVENTUDE OPERÁRIA DO MONTE ABRAÃO	6	37
2	SCP	SPORTING CLUBE DE PORTUGAL	5	32
3	CFB	CLUBE DE FUTEBOL OS BELENENSES	5	28
4	GM1DQ	GRUPO MUSICAL 1º DE DEZEMBRO DE QUEIJAS	2	9
5	RUNTEJO	ASSOCIAÇÃO RUN TEJO	1	6
5	CDUL	CENTRO DESPORTIVO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA	1	6
5	GDRR	GRUPO DESPORTIVO E RECREATIVO DA REBOLEIRA	1	6
8	LPSC	LINDA-A-PASTORA SPORTING CLUBE	1	5
8	MRT	CTMRT CLUBE MONSANTO RUNNING TEAM	1	5
10	SLB	SPORT LISBOA E BENFICA	2	2



Participações por Clubes

Equipa	Nome	Associação	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
AAC	Ass Acad Coimbra	Coimbra	1	1	1	1	0	0
AACC	A A Charn Caparica	Setúbal	2	1	2	1	0	0
ACPV	A C Póvoa De Varzim	Porto	3	2	2	1	1	1
ACRM	Associação Cultural E Recreativa Da Mealhada	Lisboa	2	2	0	0	2	2
ADNO	Associação Desportiva Nucleoeiras - Adno	Lisboa	4	2	2	1	2	1
ADRAP	A D R Água De Pena	Madeira	1	1	0	0	1	1
AFS	Fundação Salesianos	Lisboa	4	4	1	1	3	3
AMCRFG	Associação De Moradores Cultura E Recreio Da Fonte Grada	Lisboa	2	2	1	1	1	1
CAMG	C A Marinha Grande	Leiria	2	2	2	2	0	0
CAOV	Olímpico Vianense	V.Castelo	1	1	0	0	1	1
CASJ	C D Areias S. João	Algarve	2	2	2	2	0	0
CATV	Catv - Clube De Atletismo De Torres Vedras	Lisboa	1	1	1	1	0	0
CDOL	Cd Operário Lagoa	S.Miguel	2	1	2	1	0	0
CDUL	Centro Desportivo Universitário De Lisboa	Lisboa	1	1	1	1	0	0
CFB	Clube De Futebol Os Belenenses	Lisboa	24	13	10	6	14	7
CFOD	C F Oliveira Douro	Porto	2	1	2	1	0	0
CPTSC	C P T Sobral Ceira	Coimbra	2	2	2	2	0	0
CSM	C S Marítimo	Madeira	6	4	0	0	6	4
GDE	G Desp Estreito	Madeira	3	2	0	0	3	2
GDRR	Grupo Desportivo E Recreativo Da Reboleira	Lisboa	1	1	1	1	0	0
GM1DQ	Grupo Musical 1º De Dezembro De Queijas	Lisboa	7	4	6	3	1	1
GRE-AA	Grupo Rec Eirense	Coimbra	4	4	2	2	2	2
JOMA	Juventude Operária Do Monte Abraão	Lisboa	26	17	13	9	13	8
JV	Juv Vidigalense	Leiria	3	3	3	3	0	0
LPSC	LindA-A-Pastora Sporting Clube	Lisboa	1	1	1	1	0	0
MAC	Maia A C	Porto	1	1	1	1	0	0
MRT	Ctmrt Clube Monsanto Running Team	Lisboa	1	1	1	1	0	0
RUNTEJO	Associação Run Tejo	Lisboa	4	3	1	1	3	2
SCB	S Clube De Braga	Braga	3	2	2	1	1	1
SCP	Sporting Clube De Portugal	Lisboa	87	50	41	24	46	26
SFRAA	Sociedade Filarmonica De Apoio Social E Recreio Artístico Da Amadora	Lisboa	4	3	3	2	1	1
SLA	Núcleo Scp Almada	Setúbal	4	2	4	2	0	0
SLB	Sport Lisboa E Benfica	Lisboa	8	5	7	4	1	1
UAP	União Atlético Povoense	Lisboa	4	4	2	2	2	2
IND-LX	Individual - Lisboa	Lisboa	1	1	1	1	0	0
Total			224	147	120	80	104	67



Participações por Escalão

Escalão	Total Participações	Total Atletas	Participações Masculinos	Atletas Masculinos	Participações Femininas	Atleta Femininas
SUB18	75	13	33	7	42	6
SUB20	57	16	33	9	24	7
SUB23	273	56	141	30	132	26
Seniores	213	50	120	27	93	23
V35	3	1	0	0	3	1
V40	12	3	12	3	0	0
V45	3	1	0	0	3	1
V50	33	6	21	4	12	2
V60	3	1	0	0	3	1
Total	224	147	120	80	104	67